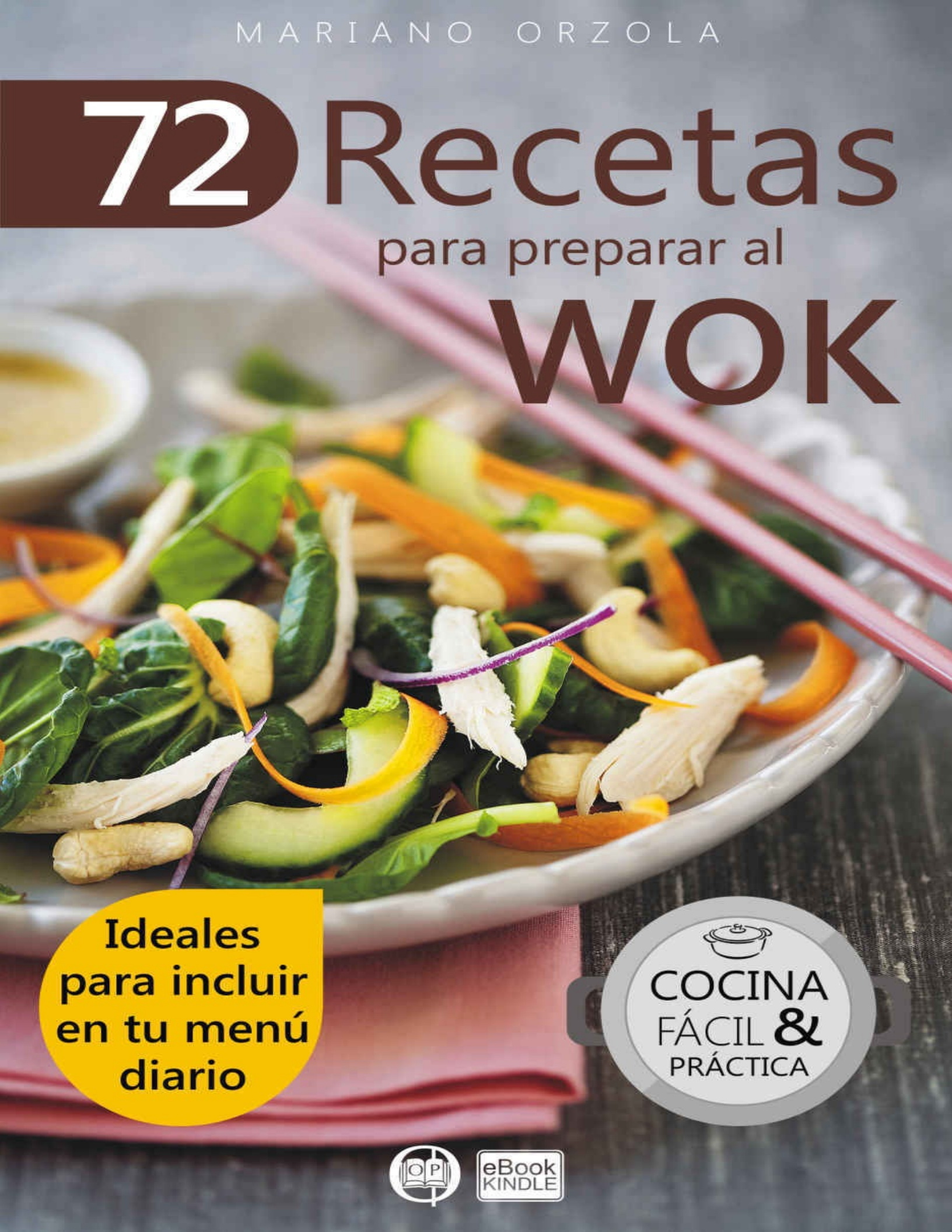
MARIANO ORZOLA

72 Recetas para preparar al WOK



Ideales para incluir en tu menú diario

COCINA FÁCIL & PRÁCTICA

eBook KINDLE

72 RECETAS

PARA PREPARAR AL WOK

COLECCIÓN **COCINA FÁCIL Y PRÁCTICA** – EBOOK KINDLE

Producción Integral: Mariano Orzola
Diseño y Edición : OrzolaPress
Arte de Tapa: OrzolaPress
Fotografía de Tapa: Istock Photo
Email autor: msorzola@gmail.com
Twitter autor: twitter.com/MarianoOrzola

Copyright © 2017, Mariano Orzola
Copyright Textos © 2017, Mariano Orzola
Copyright Colección © 2017, OrzolaPress

Basado en la Colección Cocina Práctica

Primera Edición: Febrero, 2017 (Edición en Español)
CDEB: OP-CFP001-72RWK-0001-14022017

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio sin el permiso escrito de Mariano Orzola.

Nota: El autor ha realizado una selección de 72 recetas fáciles y prácticas para preparar al wok, ideales para incluir como plato principal en un menú diario o de ocasión. No es necesario poseer conocimientos especializados sobre cocina para poder preparar cada receta presentada en este libro.

COCINA
FÁCIL &
PRÁCTICA
COCINA FÁCIL & PRÁCTICA
Ebooks KINDLE
Una completa selección de recetas de cocina fáciles y prácticas presentadas en recetario listo para preparar, compartir y disfrutar.
© Un producto digital OrzolaPress, 2017-2018
eBook KINDLE
Venta exclusiva en tiendas
amazon

Contenidos

- Sobre el Wok
- Salteado rápido de zucchinis y champiñones
- Tofu con brócoli al wok
- Salteado de vegetales con jengibre
- Mix de vegetales con sabor de mar
- Salteado agridulce de tofu con vegetales
- Salteado de vegetales al curry
- Salteado exprés de vegetales
- Salteado de tofu con champiñones
- Salteado de vegetales con salmón y quínoa
- Salteado de shiitakes con lechuga
- Salteado intenso de vegetales con tofu
- Vegetales al wok del oriente
- Salteado de langostinos con pepinos
- Salteado de camarones con pimientos
- Salteado de vieiras con espárragos
- Salteado agridulce de langostinos con ananá
- Salteado de vieiras con castañas de cajú
- Salteado de camarones con vegetales
- Salteado de vieiras al ajillo
- Salteado de camarones al ajillo
- Salteado de camarones con tequila
- Salteado de langostinos con miel y jengibre
- Salteado de vieiras con salsa de puerros
- Salteado agridulce de langostinos con judías verdes y pasas
- Salteado de pollo con ananá
- Salteado de pollo con espárragos y pimientos
- Pollo al curry “estilo tai”
- Salteado de pollo con hongos shiitake
- Pollo clásico al wok con vegetales
- Pollo con salsa crema al vino blanco
- Salteado típico de pollo con champiñones
- Salteado tailandés de pollo con apio

Salteado de pollo y brócoli en salsa de maní
Salteado de pollo a la mexicana
Pollo en salsa picante de tomate con crema
Salteado de pollo con lima y coco
Salteado agridulce con cerdo y ananá
Cerdo al wok “estilo indonesio”
Salteado de solomillo con morrones
Salteado de ternera con naranja y jengibre
Salteado agridulce de cerdo con mango
Salteado de cerdo con fideos y salsa barbacoa
Salteado de ternera con tomates
Salteado de carne con pimientos verdes
Salteado de cerdo con repollo (col)
Salteado agridulce de ternera con ananá
Salteado de cerdo con tofu y tomate
Revuelto rápido de cerdo con huevos
Salteado combinado de arroz con verduras y cerdo
Fritado de arroz con verduras y tofu
Arroz al wok con juliana de vegetales
Salteado clásico de arroz con pollo
Salteado combinado de arroz con vegetales y jengibre
Salteado de arroz con champiñones
Arroz frito aromático
Salteado combinado de arroz, pollo y champiñones
Revuelto de arroz con vegetales y huevo
Arroz frito “estilo hindú”
Salteado de arroz con carne en salsa de ostras
Mujadarrah
Salteado de fideos chinos con pollo
Salteado de fideos chinos con carne
Chop suey de tofu
Chop suey de pollo
Pollo chow mien
Pollo kung pao
Salteado chino de vegetales
Salteado combinado de carne con raíz de loto

Salteado de kimchi con brotes de soja
Salteado chino de carne
Salteado de pimientos, carne y pak choi en salsa de chile
Salteado de cerdo y tofu “estilo chino”
Extra: Claves para darle sabor a tus comidas
Extra: Los métodos de cocción de los alimentos
Clasificación orientativa de los principales alimentos
Referencias Bibliográficas
Sobre el autor

Sobre el Wok

A medio camino entre una sartén y una olla, en un wok se puede cocinar de todo: calabacines, zanahorias, cebollas, berenjenas, espinacas, tiras de carne, pasta, gambas, pescados enteros, entre otros alimentos. Algunos dicen que el wok es la madre de todos los platos. Su encanto reside en que el tiempo de cocción es corto y los alimentos guardan todo su sabor.
Es ideal para el salteado, ya que la diferencia entre el fondo caliente y los bordes fríos permite remover los ingredientes con facilidad y dar con el punto exacto de cocción. Pero es que además en el wok también se puede hervir así como freír. Se pueden hace frituras al modo tradicional, con más aceite, o bien rehogar y utilizar poco aceite. También se puede estofar y cocer al vapor. Para este sistema se emplea un cestillo de bambú con tapa, apoyado en unos palillos sobre el agua hirviendo.
En el mercado hay wok de muchas clases, de acero inoxidable, aluminio, con antiadherente, pero los originales, los de hace dos mil años como los de hoy fueron y siguen siendo de hierro fundido. Y junto al wok, un chino tendría una espátula, una espumadera y unos palillos, así estaría listo parar preparar deliciosos platos.

IMPORTANTE

En este eBook se utilizan las convenciones y unidades de medida internacional:

Peso: kilogramos (kg) o gramos (gr)
Altura: metros (mts) o centímetros (cm)
Líquidos: litro (l) o centímetros cúbicos (cc) o mililitros (ml)
Porción de alimentos: Porción (ejemplo: 1 porción)

EQUIVALENCIAS:

1 kilogramo = 1 kg = 1000 gr
1 metro = 1 mt = 100 cm
1 litro = 1 l = 1000 cc = 1000 ml
1 medida = 1 taza / 1 vaso
Las siglas “c/n” significan “cantidad necesaria”

Salteado rápido de zucchinis y champiñones

Ingredientes (para 4 porciones):
- 1 kgr de zucchinis cortados en finas rodajas
- 1 chalote picado
- 1 cucharadita de fécula de maíz
- 100 cc de agua
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de aceite
- 200 gr de champiñones fileteados
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en 2 pasos:
1) Calentar el aceite en una sartén a fuego mediano. También puede utilizar un wok si tiene. Rehogar el ajo y los chalotes por 4 minutos. Agregar los champiñones y cocinar por 10 minutos. Añadir la fécula de maíz y el agua.
2) Por último, incorporar los zucchini y salpimentar a gusto. Cocinar hasta que estén tiernos, más o menos durante 20 minutos. Servir calientes.

Tofu con brócoli al wok

Ingredientes (para 4 porciones):
- 1 cucharada de aceite de maní
- 4 dientes de ajo picados
- 1 morrón cortado en tiritas
- 2 plantas de brócoli
- 1/3 taza de caldo de pollo
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharaditas de fécula de maíz
- 250 gr de tofu cortado en cubos
- 2 cucharadas de castañas de cajú

Preparación en 2 pasos:
1) Calentar el aceite de maní en el wok a fuego fuerte. Agregar el ajo y cocinar por unos segundos hasta que se empiece a dorar. Añadir el morrón y el brócoli, y cocinar hasta que se hayan tiernizado y cocido, más o menos durante 5 minutos.
2) Mezclar en un bol el caldo de pollo, la salsa de soja y la fécula y mezclar bien hasta que se haya disuelto. Rociar la salsa sobre las verduras y dejar que hierva. Por último agregar el tofu, y cocinar hasta que esté caliente. Añadir las castañas de cajú justo antes de servir.

Salteado de vegetales con jengibre

Ingredientes (para 6 porciones):
- 1 brócoli
- 1 zanahoria, pelada y cortada en juliana
- 1 cebolla picada
- 1 cucharada de Maicena® (fécula de maíz)
- 1 cucharada de salsa de soja
- 100 gr de chauchas congeladas, cortadas por la mitad
- 2 pizcas de sal
- 200 gr de brotes de soja
- 1 raíz de jengibre de 3 cm, picada
- 2 dientes de ajo picados
- 3 cucharadas de agua
- 4 cucharadas de aceite de girasol

Preparación en 2 pasos:
1) En un bol, mezclar la maicena con el ajo, la mitad del jengibre y 2 cucharadas de aceite vegetal, y mezclar bien. Agregar el brócoli, brotes de soja, zanahorias y chauchas y mezclar bien hasta que los vegetales queden bien cubiertos con el aceite.
2) En una sartén o wok, calentar el resto del aceite a fuego mediano. Rehogar los vegetales por 2 minutos y luego añadir la salsa de soja y agua. Luego incorporar la cebolla, sal y el resto del jengibre. Cocinar hasta que los vegetales estén bien tiernos pero todavía crocantes.

Mix de vegetales
con sabor de mar

Ingredientes (para 8 porciones):
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de jengibre rallado
- 1 morrón cortado en tiritas
- 3 tazas de brotes de soja
- 4 cebollas de verdeo picadas
- 500 gr de brócoli
- 1 taza de hongos fileteados
- 1 kgr de repollo chino cortado
- 2 cucharadas de semillas de sésamo, tostadas
- 3 cucharadas de salsa de ostras
- ¼ taza de salsa de pescado Asiática (nuoc mam ó nam pla)
- 2 zanahorias medianas cortadas en tiritas

Preparación en 2 pasos:
1) Calentar el aceite en el wok a fuego fuerte. Una vez caliente, agregar el jengibre rallado y saltear por 30 segundos. Agregar el morrón cortado en tiritas, la zanahoria y cocinar más o menos por 3 minutos hasta que estén tiernos los vegetales.
2) Añadir el repollo y los brotes de soja y cocinar por unos minutos. Rociar con la salsa de ostras y la de pescado. Añadir la cebolla de verdeo picada y los hongos fileteados y cocinar por algunos minutos más. Servir y decorar con las semillas de sésamo tostadas.

Salteado agridulce de tofu con vegetales

Ingredientes (para 4 porciones):
- 3 cucharadas (60 cc) de aceite de maní
- 400 gr de tofu firme, en cubos
- 1 paquete de cebolla de verdeo, picada
- 1 morrón rojo, cortado en tiritas
- 200 gr de champiñones, cortados en finas rodajas
- 3 dientes de ajo, picados
- 1/3 de taza (85 ml) de agua caliente
- 3 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de azúcar moreno
- 1 cucharadita de fécula de maíz
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:
Calentar un wok o un sartén grande. Agregar el aceite y saltear el tofu hasta que tome un color dorado. Agregar la cebolla, pimiento rojo y ajo. Cocinar a fuego medio por 5 minutos, y por último agregar los champiñones.
En un recipiente pequeño, batir el agua caliente junto con el vinagre, salsa de soja, azúcar negra, y fécula de maíz.
Verter la salsa sobre el tofu y las verduras. Saltear ligeramente a fuego bajo de 3 a 5 minutos o hasta que la salsa se espese un poco.

Salteado de vegetales al curry

Ingredientes (para 4 porciones):
- 125 gr de cebollas chiquitas
- 125 gr de porotos negros secos, remojados durante la noche, escurridos y enjuagados
- 500 cc de caldo de verduras, preferentemente casero
- 55 gr de crema de coco
- 1 cucharada de jengibre fresco, finamente picado
- 1 diente de ajo grande, picado
- 1 cucharada de semillas de cilantro molidas
- 1 cucharada de garam masala
- ½ cucharadita de cúrcuma
- Una pizca de ají molido
- 3 cucharadas de aceite de girasol
- 1 cucharadita de semillas de cilantro, molidas
- 1 cucharadita de semillas de comino
- 1 cucharadita de semillas de mostaza
- 250 gr de zanahoria, cortada en cubitos
- 250 gr de batatas cortadas en cubitos
- 250 gr de papas cortadas en cubitos
- 250 gr de coliflor, cortada en ramilletes pequeños
- 150 gr de arvejas congeladas
- 125 gr de repollo blanco, rallado
- Sal y pimienta al gusto
- Cilantro fresco picado para decorar (opcional)

Preparación paso a paso:
Blanquear las cebollas en una cacerola grande con agua hirviendo durante 3 minutos. Colar con espumadera. Escurrir bien y dejar de lado hasta que se enfríen.
Mientras tanto, añadir los porotos negros a la cacerola de agua hirviendo y hervir rápidamente durante 10 minutos, luego bajar el fuego y cocinar a fuego lento durante 20-25 minutos o hasta que estén tiernos. Escurrir bien y reservar.
Colocar el caldo a hervir, añadir la crema de coco y revolver hasta que se disuelva. Reservar a un lado.
En un mortero, machacar el jengibre y el ajo hasta obtener una pasta. Agregar las semillas de cilantro, garam masala, la cúrcuma y el ají molido hasta que estén bien mezclados.
Calentar un wok grande o una cacerola grande a fuego fuerte. Añadir 2 cucharadas del aceite. Cuando el aceite esté caliente, añadir las semillas de cilantro, el comino y la mostaza. Saltear, revolviendo constantemente, durante unos 30 segundos o hasta que las semillas suelten su aroma. Usar una espumadera para transferir las semillas y colocarla en un plato sobre papel de cocina.
Añadir el resto del aceite y la pasta de especias en el wok. Bajar el fuego a moderado y saltear por 1 minuto. Incorporar las zanahorias, batatas, papas y 2 cucharadas de agua, y saltear durante otros 2 minutos.
Verter el caldo de coco y llevar a ebullición, revolviendo. Bajar el fuego, tapar y cocinar a fuego lento durante 5 minutos. Agregar los ramilletes de coliflor, las arvejas y cebollas. Cubrir y continuar cocinando a fuego lento durante otros 5 minutos, revolviendo ocasionalmente. Destapar y llevar nuevamente a punto ebullición, luego hervir durante unos 5 minutos o hasta que la mayor parte del líquido se haya evaporado

y todas las verduras estén tiernas.
Agregar el repollo, los porotos negros y las semillas de especias fritas, y saltear hasta que la coliflor esté tierna. Añadir sal y pimienta a gusto y servir inmediatamente, espolvoreado con cilantro fresco picado.

Salteado exprés de vegetales

Ingredientes (para 2 porciones):
- 1 ají colorado, en tiras
- 2 tazas de hojas de espinaca
- ½ cebolla colorada, en rodajas
- 1 diente de ajo, picado
- 1 tallo de apio, picado
- 150 gr de champiñones, en rodajas

Preparación en un paso:
En un wok o sartén bien caliente, colocar el aceite de oliva. Agregar las cebollas coloradas, los ajíes y el ajo. Saltear 5 minutos y agregar el apio y los champiñones. Cocinar 5 minutos y por último agregar las espinacas. Mezclar hasta que apenas se marchiten y condimentar con sal y pimienta. Servir con carnes o pollo.

Salteado de tofu
con champiñones

Ingredientes (para 4 porciones):
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de ajo finamente picado
- 1 cebolla mediana, cortada
- ½ cucharadita de sal
- 400 gr de repollo en conserva con vinagre
- 125 gr de brotes de bambú de lata, escurridos
- 8 choclos tiernos, desgranados
- Agua caliente, cantidad necesaria
- 1 sobre (50 gr) de caldo deshidratado de pescado
- 1 cucharada de salsa de chili
- 2 cucharadas de vinagre
- Sal al gusto
- 200 gr de champiñones, sin el cabo
- 400 gr de tofu firme, cortado en cubitos
- 1 cucharada de aceite de sésamo

Preparación paso a paso:
Calentar una sartén grande con 1 cucharada de aceite a fuego alto. Saltear el ajo hasta que suelte su aroma, aproximadamente 2-3 minutos. Añadir la cebolla y la sal, y cocinar hasta que las cebollas estén tiernas, aproximadamente 3-4 minutos. Añadir el repollo en conserva y saltear 2-3 minutos. Añadir los brotes de bambú y el choclo, revolver bien.
Agregar suficiente agua caliente para cubrir la 1/2 de los ingredientes, dejar que se caliente bien durante 1-2 minutos. Agregar el caldo, el vinagre, ají y sal a gusto.
Añadir los champiñones y el tofu, revolver suavemente y dejar que se cocine unos 2 minutos. Añadir el aceite de sésamo justo antes de servir.

Salteado de vegetales con salmón y quínoa

Ingredientes (para 2 porciones):
- 1 zanahoria, pelada y cortada en rodajas finas
- ½ ají amarillo, cortado en tiritas
- ½ ají colorado, cortado en tiritas
- 1 tallo de apio, cortado en rodajas
- 1 taza de repollo blanco, cortado en juliana
- 1 taza de quínoa, cocida
- 1 taza de salmón o pollo, hervido y cortado en trozos
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 3 cucharadas de aceite
- Cilantro fresco picado, al gusto

Preparación en 2 pasos:
1) En un wok caliente, colocar el aceite y saltear rápidamente las zanahorias por 1 minute. Agregar los ajíes y el apio, y saltear 2 minutos más. Incorporar el repollo, la salsa de soja y mezclar con cuchara de madera o pinzas para cocinarlo hasta que apenas se ablande.
2) Agregar la quinoa y el salmón. Condimentar a gusto con un poquito de sal o más salsa de soja. Servir y salpicar con cilantro picado para decorar.

Salteado de shiitakes con lechuga

Ingredientes (para 2 porciones):
- 12 hongos shiitake secos
- 1 planta de lechuga, lavada y separada en hojas
- ½ cucharadita de jengibre fresco, pelado y picado
- 2 dientes de ajo, picados
- 500 cc de agua caliente
- 2 cucharadas de aceite
- ½ cucharadita de fécula de maíz
- 3 cucharadas de salsa de ostras
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ cucharadita de sal
- 125 cc de caldo de pollo reducido en sodio

Preparación paso a paso:
Combinar el agua caliente con los hongos shiitake y dejar reposar 20 minutos. Colar y reservar los hongos por un lado y el agua por el otro. Retirar los tallos duros y reservar.
Calentar el wok a fuego fuerte. Agregar 1 cucharada de aceite, el jengibre, y cocinar 30 segundos. Agregar los hongos y saltear 1 minuto.
Incorporar la salsa de ostras, el azúcar, y la fécula de maíz. Agregar el líquido de remojo de los hongos y el caldo. Tapar y cocinar 20 minutos hasta que espese. Retirar del fuego y reservar.
Calentar el wok a fuego fuerte. Agregar el resto del aceite de olive y saltear el ajo 10 segundos. Agregar la lechuga y saltear 2 minutos. Servir de inmediato.

Salteado intenso
de vegetales con tofu

Ingredientes (para 4 porciones):
- 60 ml de salsa de soja
- 3 cucharadas de vino blanco
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 1 ½ cucharaditas de raíz de jengibre fresca, rallada
- 1 cucharada de aceite
- 2 dientes de ajo, picados finos
- 400 gr de tofu semiduro, cortado en cubos
- 250 gr de ramilletes de brócoli
- 1 pimiento rojo grande, cortado en tiras
- 1 pimiento amarillo grande, cortado en tiras
- 125 gr de chauchas
- 100 gr de choclitos
- 125 gr de castañas picadas
- 4 cebollas de verdeo, cortadas al sesgo en trozos de 5 cm

Preparación paso a paso:
Mezclar la salsa de soja, el vino, la fécula de maíz y el jengibre con 150 ml de agua en un bol pequeño hasta homogeneizar. Reservar.
Calentar el aceite en un wok grande o en una sartén grande, a fuego moderado. Cuando esté caliente, agregar el ajo y saltear 30 segundos o hasta que esté tierno.
Agregar el brócoli al wok y saltear 2 minutos. Agregar las tiras de pimiento rojo y amarillo y las chauchas, y saltear 1 minuto más o hasta que las verduras estén ligeramente tiernas, pero todavía crujientes.
Agregar el tofu en el wok. Agregar los choclitos, las castañas y las cebollas. Revolver de nuevo la mezcla de salsa de soja y verter en el wok. Saltear 1 minuto o hasta que la salsa espese y hierva. Servir de inmediato.

Vegetales al wok del oriente

Ingredientes (para 4 porciones):
- 600 ml de caldo de verduras
- 200 gr de germen de trigo
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de raíz de jengibre fresca, rallada fina
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de aceite de girasol
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de polvo chino de cinco especias
- 300 gr de tofu firme

PARA EL SALTEADO DE VEGETALES:
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de raíz de jengibre fresca, rallada fina
- 1 pimiento rojo grande, sin semillas y cortado a lo largo en bastones
- 1 puerro, cortado a lo largo en bastones
- 250 gr de brotes de soja

Preparación paso a paso:
Poner el caldo de verduras en una olla y llevar a hervor. Agregar el germen de trigo y cocinar de 15 a 20 minutos o hasta que estén tiernos y el caldo se haya absorbido.
Mientras tanto, para el tofu teriyaki, mezclar el ajo, el jengibre, la salsa de soja, el aceite de girasol, la miel y el polvo de cinco especias en un bol. Cortar el tofu en cubos y agregar al bol. Dar vuelta hasta que estén cubiertos con la mezcla. Dejar marinar mientras se cocinan las verduras.
Calentar el aceite en un wok o sartén grande, agregar el ajo y el jengibre, y saltear unos segundos. Agregar los bastones de puerro y de pimiento rojo, y saltear de 3 a 4 minutos o hasta que estén blandos. Incorporar los brotes de soja y saltear 3 minutos.
Incorporar el germen de trigo al wok. Sostener un colador sobre el wok y pasar por él la mezcla de tofu, de manera que la marinada pase al wok. Revolver hasta que los granos de trigo integral y la marinada se hayan mezclado con las verduras. Incorporar suavemente el tofu y cocinar de 1 a 2 minutos más o hasta que se haya calentado. Servir de inmediato.

Salteado de langostinos con pepinos

Ingredientes (para 4 porciones):
- 12 langostinos cocidos
- 2 pepinos, cortados en trozos
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de ajo picado
- 125 cc de caldo de pollo concentrado
- 200 cc de agua
- Sal al gusto

Preparación en un solo paso:
Calentar un wok grande con 1 cucharada de aceite a fuego alto. Saltear el ajo hasta que suelte su perfume, 2 a 3 minutos. Agregar los pepinos y saltear durante 3 minutos. Añadir el caldo de pollo y el agua. Tapar y cocinar a fuego lento durante 5 minutos o hasta que el pepino esté tierno. Agregar los langostinos y corregir la sazón a su gusto. Servir caliente en platos individuales.

Salteado de camarones con pimientos

Ingredientes (para 4 porciones):
- 14 camarones medianos, pelados y limpios
- Sal y pimienta, al gusto
- Aceite de sésamo, al gusto
- 1 zanahoria, pelada y en rodajas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 1 cucharada de pimiento rojo finamente picado
- 1 cebolla mediana, cortada
- ½ cucharadita de sal
- 1 pimiento rojo en rodajas
- 1 pimiento amarillo, en rodajas
- 1 pimiento verde, en rodajas
- 10-12 nidos de fideos orientales
- 2 cucharadas de salsa Maggi®
- 2 cucharadas de vino de Shaoxing o Sherry seco

Preparación paso a paso:
Condimentar los camarones con aceite de sésamo, sal y pimienta. Dejar reposar durante 20 minutos. Mientras tanto, blanquear las zanahorias en agua hirviendo durante 3 minutos. Escurrir y reservar.
Calentar el wok con 1 cucharada de aceite de oliva a fuego alto. Freír los camarones hasta que estén totalmente cocidos, 3 a 4 minutos (dependiendo del tamaño de los camarones). Escurrir y reservar.
Calentar el mismo wok con otra cucharada de aceite de oliva a fuego alto. Saltear el ajo y el pimiento rojo finamente picado hasta que estén fragantes, unos 3 minutos.
Añadir la cebolla y la sal, cocinar hasta que esté tierna. Agregar todos los pimientos en rodajas, cocinar durante 2 minutos. Agregar las zanahorias, camarones, fideos, condimento en polvo Maggi® y el vino. Revolver bien y cocinar por otros 2 minutos. Servir de inmediato en platos individuales.

Salteado de vieiras con espárragos

Ingredientes (para 4 porciones):
- 8 vieiras congeladas, descongeladas
- 15 espárragos, cortados en trozos de 3 cm
- 1 cucharadita de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- Fécula de maíz, cantidad necesaria
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 chalote, finamente picado
- 1 cebolla mediana, picada
- ½ cucharadita de sal
- 125 cc de agua
- 1 cucharadita de caldo de pollo en polvo
- ½ pimiento rojo, cortado en cubitos
- 1 cucharadita de fécula de maíz, mezclada en 2 cucharaditas de agua
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- Sal al gusto

Preparación en 3 pasos:
1) Blanquear los espárragos en agua hirviendo y 1 cucharadita de aceite durante 3 minutos. Reservar a un lado. Condimentar las vieiras con sal y pimienta, a continuación, pasarlas ligeramente por fécula de maíz.
2) Calentar un wok grande con la cucharada de aceite de oliva a fuego alto. Saltear el ajo y el chalote hasta que estén perfumados, unos 3 minutos. Añadir la cebolla y la sal, cocinar durante 4 minutos más. Agregar las vieiras y dorar por ambos lados, alrededor de 4 minutos. Bajar el fuego a medio, agregar el agua y el caldo de pollo en polvo y cocinar durante 2 minutos.
3) Agregar el pimiento rojo y subir el calor de la hornalla. Añadir los espárragos, fécula de maíz disuelta en agua, aceite de sésamo y sal a gusto. Revolver hasta que la salsa esté ligeramente espesa. Servir de inmediato en platos individuales.

Salteado agridulce de langostinos con ananá

Ingredientes (para 4 porciones):
- 300 gr de langostinos, lavados y pelados
- 240 gr de ananá en lata
- 1 morrón
- 2 tomates
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de maicena (fécula de maíz)
- 1 cucharada de aceite de girasol
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de jengibre fresco picado

Preparación paso a paso:
Cortar el morrón en tiritas y los tomates en cubos. Colar el ananá pero guardar el jugo. Cortar el ananá en cubos medianos. Mezclar el jugo del ananá con la salsa de soja y la maicena. Reservar.
En un sartén, calentar el aceite y rehogar el ajo y el jengibre por 30 segundos a fuego mediano. Agregar los tomates y el morrón y rehogar por 5 minutos. Incorporar el ananá.
En un wok a fuego mediano/alto, saltear los langostinos con el jugo de ananá y dejar que hierva por unos minutos. Hacer un colchón de vegetales en cada plato y luego colocar los langostinos con la salsa por arriba. Servir acompañado de arroz blanco hervido.

Salteado de vieiras
con castañas de cajú

Ingredientes (para 3-4 porciones):
- 8 vieiras, cortadas a la mitad en sentido horizontal
- Sal y pimienta, al gusto
- 125 gr de zanahoria, picada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de ajo picado
- 2 rodajas de jengibre fresco
- 1 cebolla en rodajas
- ¼ cucharadita de sal
- 1 pimiento verde, picado
- 8 choclos bebe en lata, picados
- 1 cucharada de salsa de ostras
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar impalpable
- 2 cucharaditas de fécula de maíz disueltas en 2 cucharadas de agua
- 1 cucharadita de vino de Shaoxing
- Castañas de cajú tostadas, cantidad necesaria
- Piñones, para decorar

Preparación paso a paso:
Condimentar las vieiras con sal y pimienta. Dejar reposar durante 15 minutos. Blanquear las zanahorias en agua hirviendo durante 2 minutos. Agregar las vieiras y blanquear por otros 2 minutos. Escurrir y reservar.
Calentar un wok grande con la cucharada de aceite a fuego alto. Saltear el ajo y el jengibre hasta que estén fragantes, 3 minutos. Añadir la cebolla y la sal, cocinar hasta que estén blandas, 4 minutos. Añadir el pimiento verde, los choclos bebes cortados, las vieiras y las zanahorias. Mezclar bien.
Agregar la salsa de ostras, el aceite de sésamo, sal, azúcar impalpable y la fécula de maíz disuelta en agua. Agregar el vino y calentar durante 2 minutos. Incorporar las castañas de cajú y salpicar con los piñones antes de servir.

Salteado de camarones con vegetales

Ingredientes (para 4 porciones):
- 500 gr de camarones crudos, pelados y desnervados
- 250 gr de ramilletes de brócoli
- 1 pimiento rojo grande, cortado en tiras
- 1 pimiento amarillo grande, cortado en tiras
- 125 gr de judías verdes (chauchas)
- 100 gr de mazorquitas de maíz (choclitos o choclo bebé)
- 125 gr de castañas picadas
- 4 cebollas de verdeo, cortadas al sesgo en trozos de 5 cm
- 60 ml de salsa de soja
- 3 cucharadas de vino blanco
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 1 ½ cucharaditas de raíz de jengibre fresca, rallada
- 1 cucharada de aceite
- 2 dientes de ajo, picados finos

Preparación paso a paso:
Mezclar la salsa de soja, el vino, la fécula de maíz y el jengibre con 150 ml de agua en un bol pequeño hasta homogeneizar. Reservar.
Calentar el aceite en un wok grande o en un sartén grande, a fuego moderado. Cuando esté caliente, agregar el ajo y saltear 30 segundos o hasta que esté tierno. Agregar los camarones y saltear unos minutos o hasta que estén rosados. Retirar los camarones con una espumadera y reservar.
Agregar el brócoli al wok y saltear 2 minutos. Agregar las tiras de pimiento rojo y amarillo y las judías, y saltear 1 minuto más o hasta que las verduras estén ligeramente tiernas, pero todavía crujientes.
Volver a poner los camarones en el wok. Agregar las mazorquitas de maíz, las castañas de agua y las cebollas. Revolver de nuevo la mezcla de salsa de soja y verter en el wok. Saltear 1 minuto o hasta que la salsa espese y hierva. Servir de inmediato.

Salteado de vieiras
al ajillo

Ingredientes (para 6 porciones):
- 1 kg de vieiras
- 170 gr de mantequilla
- 3 cucharadas de ajo, picado
- 1 cucharadita de sal
- 1 pizca de pimienta
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco

Preparación rápida:
Derretir la mantequilla en un wok grande a fuego medio-alto. Dorar el ajo unos segundos hasta que suelte su fragancia. Agregar las vieiras y ponerlas a cocinar por varios minutos de cada lado hasta que se pongan firmes y opacas. Retirar los mariscos y ponerlos en un plato para servir. Mezclar la mantequilla con la sal, pimienta y jugo de limón. Rociar la salsa sobre las vieiras antes de servir.

Salteado de camarones al ajillo

Ingredientes (para 4 porciones):
- 500 gr de camarones, desvainados y sin cáscara
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 puñado de perejil fresco, picado
- 3 dientes de ajo, picados
- El jugo de ½ limón
- 75 cc de vino blanco
- Sal y pimienta al gusto

Preparación rápida:
Calentar la mantequilla en un wok, a fuego mediano. Una vez derretida, agregar el perejil fresco y el ajo, y cocinar por 3 minutos. Agregar los camarones y cocinar por 3 a 4 minutos, o hasta que la carne se ponga rosada. Aderezar con el jugo de limón, vino blanco y salpimentar a gusto. Mezclar por 1 minuto o 2 para que se combinen los sabores, y luego servir.

Salteado de camarones con tequila

Ingredientes (para 4 porciones):
- 700 gr de camarones medianos, pelados y limpios
- ¼ de taza de mantequilla
- 3 dientes de ajo, picados
- 4 cucharadas de tequila
- 3 cucharadas de jugo de limón fresco
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de chile en polvo
- ¼ de taza de cilantro fresco
- 1 limón cortado en gajos

Preparación rápida:
Derretir la mantequilla en un wok grande a fuego medio. Agregar el ajo y cocinar durante 30 segundos. Agregar los camarones y cocinar hasta que tomen un color rosado, aproximadamente 3 minutos. Agregar el tequila y condimentar con la sal y el chile en polvo. Cocinar a fuego lento hasta que el líquido se haya evaporado, alrededor de 3 minutos más. Colocar los camarones en un plato y adornar con hojas de cilantro. Servir con limón.

Salteado de langostinos con miel y jengibre

Ingredientes (para 4 porciones):
- 250 gr de langostinos medianos, crudos, pelados y limpios
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de ají molido
- 1 diente de ajo picado
- ½ cebolla pequeña, picada
- 1 cucharada de jengibre rallado
- 1 cucharadita de miel
- Sal y pimienta recién molida, al gusto

Preparación rápida:
En un wok a fuego medio, calentar el aceite de oliva y el ají molido. Añadir la cebolla, el ajo, el jengibre y la miel y cocinar revolviendo hasta que las cebollas se ablanden. Agregar los langostinos y cocinar por 5 minutos, revolviendo, según sea necesario, hasta que los langostinos estén de color rosado y opaco. Condimentar con sal y pimienta. Servir de inmediato.

Salteado de vieiras
con salsa de puerros

Ingredientes (para 4 porciones):
- 200 gr de vieiras
- 25 gr de mantequilla, cortada en cubos
- 2 chalotes picados
- 4 puerros picados (solo la parte blanca)
- 1 zanahoria picada
- 250 cc de vino blanco seco
- 100 cc de nata (crema de leche)
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en 2 pasos:
1) Calentar la mitad de la mantequilla en un sartén a fuego mediano. Rehogar los chalotes por 5 minutos. Añadir el puerro y las zanahorias y cocinar por 2 minutos más. Incorporar el vino blanco y cocinar destapado por 10 minutos. Salpimentar a gusto.
2) En un wok, derretir la mantequilla a fuego fuerte. Una vez que está más bien marrón, añadir las vieiras y cocinar por 1 minuto de cada lado. Añadir la nata a la preparación de puerros y revolver. Colocar una cucharada colmada de puerros en un plato y servir 2 a 3 vieiras por arriba.

Salteado agridulce de langostinos con judías verdes y pasas

Ingredientes (para 2-3 porciones):
- 200 gr de langostinos hervidos
- 150 gr de judías verdes
- 2 dientes de ajo
- 15 gr de uvas pasas
- 10 ml de aceite de oliva

Preparación en 2 pasos:
1) Quitar las cabezas a los langostinos y pelar, dejando únicamente las colas. Lavar las judías y cortar en trozos de aproximadamente 2 cm. Pelar los ajos y filetear.
2) Poner el aceite a calentar en un wok mediano. Una vez caliente, echar el ajo y dorar ligeramente. Luego, rehogar los langostinos durante unos minutos. Para finalizar, echar las pasas y las judías, remover un poco y servir de inmediato en platos individuales.

Salteado de
pollo con ananá

Ingredientes (para 4 porciones):
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal al gusto
- ½ cucharadita de páprika o pimentón
- 500 gr de pechuga de pollo, cortada en tiras
- 1 ají colorado, cortado en trozos de 1 cm
- 1 manojo de cebollitas de verdeo, cortadas en trozos de 2 cm
- 1 (350 gr) lata de ananá en almíbar
- 1 cucharada de fécula de maíz

Preparación paso a paso:
En un bol, mezclar la salsa de soja, 2 cucharadas de aceite, sal, y páprika. Agregar las tiras de pollo, mezclar y reservar.
Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén o wok. Agregar el ají rojo y saltear 3 minutos. Agregar las cebollitas de verdeo y cocinar unos minutos más. Incorporar el pollo y descartar la marinada. Revolver cada tanto y cocinar hasta que el pollo esté listo.
Colar el jugo de ananá en un bol, agregar la fécula, y disolver. Incorporar el ananá en cubos a la sartén y cocinar 2 o 3 minutos. Rociar con el jugo de ananá y dejar hervir. Cocinar 3 minutos o hasta que la salsa espese.

Salteado de pollo con espárragos y pimientos

Ingredientes (para 4 porciones):
- 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- 1 pimiento amarillo, sin semillas y cortado en tiras de 1 cm de ancho
- 3 dientes de ajo, picados finos
- 3 cebollas de verdeo, cortadas en trozos de 2 cm de largo
- 370 gr de pechugas de pollo, cortadas transversalmente en tiras de 1 cm de ancho
- 750 gr de espárragos, cortados en trozos de 5 cm de largo
- 1 ½ cucharaditas de cáscara rallada de limón
- ½ cucharadita de romero fresco, picado
- 175 ml de caldo de pollo bajo en sodio, o preparado sin sal
- 1 ½ cucharaditas de fécula de maíz disuelta en 1 cucharada de agua
- 2 cucharadas de nueces tostadas, picadas finas

Preparación paso a paso:
Calentar el aceite en una sartén antiadherente grande o en un wok a fuego medio. Agregar el pimiento amarillo, el ajo y las cebollas de verdeo, y saltear, revolviendo, 2 minutos.
Agregar el pollo, los espárragos, la cáscara de limón y el romero. Saltear, revolviendo, unos 5 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido y los espárragos, tiernos.
Agregar el caldo y dejar que hierva. Incorporar la mezcla de fécula de maíz y cocinar 1 minuto o hasta que la salsa haya espesado. Agregar las nueces y mezclar; luego servir.

Pollo al curry
“estilo tai”

Ingredientes (para 4 porciones):
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- ½ kg de pechugas de pollo sin piel, cortadas en cubos de 1 cm
- 1 cucharada de pasta de curry rojo tailandés
- 2 zucchinis medianos, cortados en rodajas
- 1 pimiento rojo sin semillas y cortado en tiras
- 1 zanahoria mediana, cortada en rodajas
- 1 cebolla partida en cuartos y luego a la mitad
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 400 ml de leche de coco
- 2 cucharadas de albahaca tailandesa picada

Preparación en 2 pasos:
1) Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregar el pollo y dejar que se cocine por unos 3 minutos. Agregar la pasta de curry, los zucchinis, el pimiento, la zanahoria y la cebolla. Revolver bien mientras se cocina por unos minutos.
2) Disolver la maicena en la leche de coco, y luego verter esto al sartén. Dejar que hierva, y luego bajar el fuego y cocinar por unos minutos. Antes de servir, añadir las hojas de albahaca.

Salteado de pollo
con hongos shiitake

Ingredientes (para 6 porciones):
- ½ cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharada de salsa de soja
- 2 cucharadas de fécula de maíz, disueltas en 1 cucharada de agua
- 6 filetes de pechuga de pollo sin piel, cortadas en trozos

- 8 hongos shiitake secos, remojados, el cabo extraído y en rodajas
PARA EL ADOBO DE LOS HONGOS:
- 2 cucharaditas de salsa de soja
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 1 cucharada de aceite
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 3 rodajas de jengibre fresco
- 1 cebolla en rodajas
- 1 cucharadita de sal
- ½ cabeza de repollo verde cortado en tiras finas
- 225 gr de brotes de bambú
- 1 cucharada de agua
PARA LA SALSA:
- 3 cucharadas de salsa de ostras
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo

Preparación paso a paso:
Hacer el adobo mezclando el azúcar, la sal, salsa de soja y la fécula de maíz disuelta en agua. Mezclar el pollo, mezclar las presas con la mano para cubrir bien y dejar en reposo durante 20 minutos.
Remojar los hongos shiitake en salsa de soja, azúcar y aceite de sésamo durante 20 minutos.
Calentar una sartén grande con 1 cucharada de aceite a fuego alto. Saltear el ajo y el jengibre hasta que estén fragantes, 2-3 minutos. Añadir la cebolla y la sal, saltear hasta que estén suaves, aproximadamente 3 a 4 minutos.
Agregar los hongos shiitake y saltear durante 2 minutos. Agregar el pollo y saltear hasta que las presas estén doradas, 3 a 4 minutos. Agregar el repollo cortado en tiras y los brotes de bambú, revolver bien.
Colocar el agua y cocinar durante 1 o 3 minutos. Reducir el fuego a bajo y cocinar a fuego lento hasta que el repollo esté suave, alrededor de 7 minutos. Agregar la salsa de ostras, el azúcar y el aceite de sésamo, mezclar bien y servir.

Pollo clásico al wok con vegetales

Ingredientes (para 2 porciones):
- 4 patatas pequeñas
- 2 pechugas de pollo, deshuesada
- 2 cebollas chicas
- 1 zanahoria
- 1 zucchini mediano
- 1 cebolla de verdeo
- 1 puerro
- 1 pimiento verde, 1 rojo y 1 amarillo
- 1 lata de cerveza
- 2 dientes de ajo
- 1 cubito de mantequilla
- 1 cucharadita de estragón
- 1 cucharada de perejil
- 1 cucharadita de orégano
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:
Cortar las patatas en cubitos, freírlas y reservar.
Cortar las pechugas de pollo en cubos y saltearlas con un poco de mantequilla hasta que quede dorada, en una sartén a fuego mediano. Condimentar con sal, pimienta y estragón. Reservar.
Cortar las cebollas en pedazos grandes y colocarlas en un bol. Cortar en juliana la zanahoria, el zucchini y los pimientos y agregarlos a la cebolla. Picar el puerro, la cebolla de verdeo y los ajos. Saltearlos por unos minutos en nuestro wok con un poco de aceite de oliva. Agregar la verdura y saltear todo unos 5 minutos.
Agregar el pollo y echar media lata de cerveza. Condimentar con bastante orégano, perejil, sal y pimienta (al gusto). Cocinar durante 15 minutos, revolviendo de vez en cuando.
Agregar el resto de la cerveza y rectificar la sazón. Dejar que se cocine por unos 15 minutos más.
Cuando esté listo y la cerveza se haya reducido agregar las patatas fritas por arriba sin revolver. Dejarlo unos minutos hasta que las patatas se calienten y servirlo en el plato.

Pollo con salsa crema al vino blanco

Ingredientes (para 4 porciones):
- 4 filetes de pechuga de pollo, cortados en trozos
- 25 gr de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, finamente picada
- 250 gr de champiñones, cortados a la mitad
- 1 cucharadita de ajo, picado
- 250 cc de vino blanco
- 600 cc de nata (crema de leche)
- 1 pizca de sal
- Pimienta negra, al gusto

Preparación paso a paso:
En un wok o sartén grande, saltear el pollo en mantequilla y aceite de oliva. Una vez dorado, reservar. En el mismo wok, saltear las cebollas y los champiñones hasta que estén tiernos. Agregar el ajo, saltear 1 minuto y reservar junto con el pollo.
Agregar el vino y levantar el fondo de cocción revolviendo con cuchara de madera. Retirar el wok del fuego, agregar la mitad de la crema de leche, bajar el fuego y colocar nuevamente en la hornalla. Cocinar a fuego bajo para reducir despacio y que la salsa tome sabor.
Una vez que la crema comienza a espesar, colocar nuevamente el pollo, cebolla y champiñones. Cocinar despacio agregando el resto de la crema de leche hasta lograr la consistencia de su gusto.
Condimentar con sal y pimienta. Si le parece que necesita más ajo o más vino, agregar a su gusto. Servir sobre una base de arroz blanco.

Salteado típico de pollo con champiñones

Ingredientes (para 6 porciones):
- 6 filetes de pechuga de pollo sin piel y sin hueso, cortados en trozos

PARA EL ADOBO:
- ½ cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharada de salsa de soja
- 2 cucharadas de fécula de maíz, disueltas en 1 cucharada de agua

PARA LA SALSA:
- 3 cucharadas de salsa de ostras
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo
- 1 cucharada de aceite
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 3 rodajas de jengibre fresco
- 1 cebolla picada
- 1 cucharadita de sal
- 200 gr de hongos secos Pioppino, remojados y sin el tallo
- 150 gr de hongos secos negro, remojados y sin el tallo
- ½ cucharada de agua

Preparación paso a paso:
Hacer el adobo mezclando el azúcar, la sal, la salsa de soja y la fécula de maíz disuelta en agua. Incorporar el pollo y dejar reposar durante 15 minutos.

En un bol chico, mezclar la salsa de ostras, el azúcar y el aceite de sésamo para hacer la salsa. Reservar a un lado.

Calentar una sartén grande con 1 cucharada de aceite a fuego alto. Saltear el ajo y el jengibre hasta que estén fragantes, unos 3 minutos. Añadir la cebolla y la sal y freír hasta que estén blandas, 3-4 minutos. Agregar el pollo, y sellar hasta que todas las partes estén bien doradas, 3 a 4 minutos. Agregar los hongos y revolver para mezclar.

Añadir una cucharada de agua y dejar que se caliente bien durante 1-2 minutos. Reducir el fuego a medio y cocinar a fuego lento durante 5 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido. Incorporar la salsa y mezclar para combinar, servir caliente.

Salteado tailandés de pollo con apio

Ingredientes (para 6 porciones):
- 6 muslos de pollo enteros, sin piel, separados en muslos y patas.

PARA EL ADOBO:
- ½ cucharada de azúcar
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharada de salsa de pescado
- ½ cucharada de lemongrass finamente picado
- 1 a 2 cucharadas de fécula de maíz, disueltas en 1 cucharada de agua
- 1 rama de apio, picado
- 1 cucharada de aceite
- Agua, cantidad necesaria
- 1 cucharada de aceite
- 1 tallo de lemongrass finamente picado
- 1 chalote, cortado en cubitos
- 3 o 4 cebollas de verdeo picadas
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cebolla en rodajas

PARA LA SALSA:
- 2 cucharadas de salsa de pescado
- 1 cucharada de azúcar impalpable
- Aceite con chili, a gusto

Preparación paso a paso:
Hacer el adobo mezclando el azúcar, la sal, la salsa de pescado, el lemongrass y la fécula de maíz disuelta en agua. Incorporar el pollo y dejar marinar durante 20 minutos.
Blanquear el apio en agua hirviendo durante 3 a 4 minutos, escurrir y reservar.
Calentar una sartén grande con 1 cucharada de aceite a fuego alto. Freír el pollo hasta que esté dorado, unos 3-4 minutos. Agregar suficiente agua para cubrir el pollo hasta la mitad. Cocinar a fuego lento durante 10 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido. Reservar a un lado.
Calentar la misma sartén con 1 cucharada de aceite a fuego alto. Saltear el lemongrass, la cebolla, cebollitas de verdeo, chalotes y el ajo hasta que estén tiernos, aproximadamente 4 minutos.
Agregar el apio, el pollo, la salsa de pescado, el azúcar y el aceite con chile, mezcla bien para combinar. Servir de inmediato.

Salteado de pollo y brócoli en salsa de maní

Ingredientes (para 8 porciones):
- 375 gr de arroz blanco, crudo
- 950 cc de agua
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 2 cucharaditas de vinagre de vino blanco
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 4 filetes de pechuga de pollo, sin piel y sin hueso, cortados en tiras
- 3 cucharadas de ajo picado
- 1 ½ cucharadas de jengibre fresco picado
- 75 gr de cebollitas de verdeo picadas
- 225 gr de brócoli
- 50 gr de maní tostado sin sal

Preparación paso a paso:
Combinar el arroz y el agua en una cacerola a fuego medio-alto. Hacer hervir, reducir el fuego a bajo, tapar y cocinar a fuego lento durante 20 minutos, o hasta que el arroz esté tierno.
En un bol pequeño, mezclar la salsa de soja, la mantequilla de maní, el vinagre y la pimienta de cayena. Reservar.
Calentar el aceite en un wok a fuego alto. Agregar el pollo, el ajo y el jengibre y cocinar revolviendo constantemente, hasta que el pollo esté dorado por fuera, unos 5 minutos.
Reducir el fuego a medio, y agregar las cebollitas de verdeo, el brócoli, el maní y la mezcla de mantequilla de maní. Cocinar, revolviendo con frecuencia, durante 5 minutos, o hasta que el brócoli esté tierno y el pollo esté bien cocido. Servir sobre el arroz.

Salteado de pollo
a la mexicana

Ingredientes (para 2-4 porciones):
- 1 ají verde
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 2 chiles rojos o verdes (o uno de cada color)
- 4 pechugas de pollo
- 90 gr de pan rallado
- 2 pizcas de sal
- 2 pizcas de azúcar
- 3 cucharadas de aceite de oliva

Preparación paso a paso:
Cortar los ajíes y la cebolla en tiras. Picar el ajo y reservar. Cortar las pechugas de pollo en cubos medianos y empanarlos en pan rallado.
Calentar aceite de oliva en un wok y agregar el pollo. Cocinar 5 minutos y agregar las cebollas, los ajíes, y el ajo. Saltear los ingredientes 2 minutos.
Condimentar con sal y azúcar, y cocinar 5 minutos más para caramelizar la preparación. Servir inmediatamente.

Pollo en salsa picante de tomate con crema

Ingredientes (para 4 porciones):
- 2 cebollas coloradas, picadas
- 4 dientes de ajo, picados
- 200 gr de chorizo colorado, en rodajas
- 250 cc de vino blanco
- 1 lata (400 gr) de tomates perita, picados
- Ají molido, al gusto
- Pimentón, al gusto
- 3 pechugas de pollo, en cubos
- 2 ajíes colorados, picados
- 300 cc de nata (crema de leche)

Preparación paso a paso:
En un wok o cacerola grande a fuego alto, saltear la cebolla y agregar el chorizo colorado.
Pasado un minuto, agregar el vino, los tomates, el ají molido, el pimentón, y dejar hervir. Luego, bajar el fuego y cocinar despacio.
El pollo se puede cocinar por separado a la plancha o al horno, o incluso puede ser pollo del día anterior.
Una vez que la preparación se redujo, agregar los ajíes y el pollo en cubos. Cocinar 5 minutos y agregar la nata. Cocinar 5 minutos más y servir de inmediato.

Salteado de pollo
con lima y coco

Ingredientes (para 3 porciones):
- 20 cc de aceite de girasol
- 2 pechugas de pollo, sin piel ni hueso, cortadas en cubos
- 1 chile verde, sin semillas y picado
- 1 lima, rallada y exprimida
- Sal y pimienta, al gusto
- 1 cucharadita de páprika o pimentón
- 1cucharada de harina
- 150 cc de leche de coco
- 20 cc de salsa Thai de pescado
- 1 puñado de cilantro fresco, picado
- 4 cebollitas de verdeo, picadas

Preparación paso a paso:
Calentar un wok grande, agregar aceite y saltear el pollo. No dar vuelta el pollo los primeros 5 minutos para permitir que se dore bien y forme una capa crocante. Agregar el chile y saltear unos minutos para que suelte su sabor.
Una vez dorado, retirar el pollo y reservar en un bol. Agregar encima el jugo de lima, la ralladura, sal, pimienta, y páprika. Dejar marinar 1 hora. Colocar nuevamente en el wok y salpicar con harina, mezclar, y dejar cocinar 1 minuto.
Agregar la leche de coco de a poquito para que la salsa se espese. Agregar la salsa de pescado, la mitad del cilantro y las cebollitas de verdeo. Cocinar 1 o 2 minutos, y salpicar con el resto de cilantro. Servir de inmediato.

Salteado agridulce con cerdo y ananá

Ingredientes (para 4 porciones):
- 1 lata de ananá
- 1 cucharadita de Maicena® (fécula de maíz)
- 1 cucharada de azúcar negra
- 2 cucharadas de vinagre
- 3 cucharadas de puré de tomates
- 80 cc de agua
- 400 gr de cerdo, cortado en cubos
- 1 cucharada de harina
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cebolla mediana cortada en tiritas
- 1 morrón rojo cortado en tiritas finitas
- 125 gr de champiñones cortados en cuartos

Preparación paso a paso:
Mezclar la salsa de tomate con 80 cc de jugo de la lata de ananás, la maicena, azúcar y vinagre. Reservar.
Pasar los cubos de cerdo por la harina para que se cubran bien. Retirar el excedente de harina. Reservar.
Calentar 1 cucharada de aceite en el wok a fuego mediano. Agregar el cerdo y cocinar por 3 a 5 minutos hasta que se haya dorado. Retirar del wok y reservar.
Calentar el resto del aceite en el wok, y saltear la cebolla por 3 minutos. Añadir el morrón, los champiñones y ananá y rehogar por otros 2 minutos. Incorporar la preparación de jugo de ananá y el cerdo al wok. Mezclar bien. Dejar que hierva y cocinar por 2 minutos hasta que la salsa se espese. Servir sobre arroz blanco hervido.

Cerdo al wok
“estilo indonesio”

Ingredientes (para 6 porciones):
- 1,2 litros de caldo de pollo bajo en sodio, o preparado sin sal
- 450 gr de arroz de grano largo
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 1 cebolla, picada finamente
- 2 dientes de ajo, machacados
- 3 zanahorias, picadas finamente
- 2 filetes de cerdo magros, deshuesados (unos 340 gr en total), sin grasa visible y cortados en cubos
- 150 gr de champiñones, rebanados
- 1 cucharadita de ají molido
- ½ cucharadita de cúrcuma
- 150 gr de arvejas congeladas
- 3 cucharadas de kétchup
- 2 cucharadas de salsa de soja reducida en sodio
- 4 cebollas de verdeo, rebanadas finas o en hebras
- 100 gr de camarones cocidos, pelados

PARA EL OMELETTE:
- 1 huevo grande
- Una pizca de salsa de soja, reducida en sodio
- 1 cucharadita de aceite de girasol

Preparación paso a paso:
Poner el caldo a hervir en una olla grande; agregar el arroz y cocinar de 10 a 12 minutos o hasta que el arroz esté apenas tierno y la mayor parte del caldo se haya absorbido. Retirar la olla del fuego, tapar y reservar.
Calentar un wok o una sartén de base pesada; agregar el aceite hasta cubrir la base del wok. Añadir la cebolla, el ajo y las zanahorias, y saltear 5 minutos o hasta que la cebolla se haya ablandado.
Incorporar el cerdo al wok y saltear 3 minutos; agregar los champiñones y cocinar 2 minutos. Agregar el ají molido y la cúrcuma, y revolver 1 o 2 minutos; añadir las arvejas, la catsup y la salsa de soja.
Agregar poco a poco el arroz cocido al wok, revolviendo, y saltear hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados y calientes. Incorporar las cebollas y los camarones. Retirar del fuego y mantener caliente.
Para hacer la omelette, batir el huevo en un bol pequeño con la salsa de soja y 1 cucharada de agua. Calentar el aceite en una sartén para omelette de 18 cm, verter la mezcla de huevo y freír hasta que esté ligeramente cocido. Pasar la omelette a una tabla, enrollarla y cortar en tiras.
Para servir, colocar la mezcla de cerdo y arroz en un recipiente caliente y acomodar las tiras de omelette encima.

Salteado de solomillo con morrones

Ingredientes (para 4 porciones):
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 500 gr de solomillo de ternera, cortado en tiritas
- 1 cebolla grande, cortada en cubos
- 2 morrones, cortados en tiritas finitas
- 1 cucharadita de jengibre rallado fresco
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharadita de perejil fresco picado

Preparación en 2 pasos:
1) Calentar el aceite de oliva en el wok a fuego fuerte. Rehogar las cebollas hasta que se pongan transparentes. Incorporar los morrones y la carne y cocinar por aproximadamente 7 minutos.
2) Agregar el jengibre y la salsa de soja. Mezclar bien y cocinar por 1 minuto más. Espolvorear con el perejil fresco picado antes de servir.

Salteado de ternera
con naranja y jengibre

Ingredientes (para 6 porciones):
- 700 gr de solomillo de ternera, cortado en tiritas
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 1 cucharada de salsa de soja
- 2 cucharadas de jugo de naranjas
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 1 cucharada de azúcar morena
- 1 cucharadita de fécula de maíz
- 1 cucharada de aceite de maní
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de jengibre rallado
- 1 cucharada de ralladura de limón
- ¼ cucharadita de pimentón

Preparación paso a paso:
Mezclar las tiritas de carne con 1 cucharada de salsa de soja, 1 cucharada de fécula de maíz y 1 cucharadita de aceite de sésamo en un bol. Tapar y dejar que se marine bien en la heladera 1 o 2 horas.
Calentar el aceite de maní el wok a fuego fuerte. Agregar el ajo, jengibre, ralladura de naranja y pimentón, y cocinar por 20 a 30 segundos, hasta que se hayan empezado a dorar los ajos. Añadir la carne y cocinar hasta que esté bien doradita y crujiente, unos 5 minutos.
En un bol, batir 1 cucharada de salsa de soja, el jugo de naranja, el vinagre, azúcar negra, 1 cucharadita de aceite de sésamo y 1 cucharadita de fécula, todo junto. Rociar la salsa sobre la carne, y cocinar hasta que se espese un poco la salsa, más o menos 30 segundos. Servir con arroz.

Salteado agridulce
de cerdo con mango

Ingredientes (para 4-6 porciones):
- 6 costillas de cerdo sin hueso, cortado en trozos pequeños

PARA EL ADOBO:
- 1 cucharada sopera de salsa de pescado
- 1 cucharadita de salsa de soja
- 1 cucharada de azúcar glas (impalpable)
- 1 cucharada sopera de fécula de maíz
- 1 cucharada sopera de ajo finamente picado
- 1 cucharada de postre de aceite de maní

PARA LA SALSA:
- 3 cucharadas de jugo de mango
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharada de vinagre
- 2 cucharadas de azúcar
- ½ cucharada de kétchup
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de salsa de pescado
- 1 cucharada de aceite de maní
- 1 chalote picado
- 2 pimientos rojos, cortados
- 2 mangos, pelados, sin carozo y cortados en cubitos
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado

Preparación paso a paso:

Hacer el adobo mezclando la salsa de pescado, salsa de soja, azúcar, fécula de maíz, el ajo y el aceite en un bol mediano. Añadir los trozos de carne de cerdo y mezclar para cubrir bien la carne. Dejar reposar durante 15 minutos.

Licuar el jugo de mango con 25 gr de mango cortado en cubos en una licuadora o procesadora hasta que quede cremoso.

En un bol mediano, mezclar el jugo de mango, el agua, el vinagre, el azúcar, el kétchup, el jugo de limón y la salsa de pescado y reservar a un lado.

Calentar una sartén grande con 1 cucharada de aceite a fuego alto. Saltear los chalotes y el pimiento rojo hasta que suelten su aroma, alrededor de 3-4 minutos. Agregar la carne de cerdo y saltear hasta que esté dorada, 3 a 4 minutos. Reducir el fuego a medio. Continuar cocinando hasta que la carne esté completamente cocida, 3 a 4 minutos.

Incorporar la salsa y mezclar bien. Una vez que la salsa ha llegado a punto ebullición, apagar el fuego. Incorporar los cubos de mango y el cilantro, servir caliente.

Salteado de cerdo con fideos y salsa barbacoa

Ingredientes (para 3-4 porciones):
- 250 gr de espaguetis secos
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de ajo picado
- ¼ de cabeza de repollo (col blanco) cortado en tiras
- 1 cebolla mediana, finamente rebanadas
- 4 cebollitas de verdeo, cortadas en trozos de 2,5 cm
- ½ cucharadita de sal
- 450 gr de cerdo chino a la barbacoa (char siu), en rodajas

PARA LA SALSA:
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de salsa de ostras
- 1 cucharada de postre de azúcar

Preparación paso a paso:
Cocinar los espaguetis en agua hirviendo con sal hasta que estén al dente-, alrededor de 8-10 minutos. Colar y reservar.
Calentar una sartén grande con 1 cucharada de aceite a fuego alto. Saltear el ajo hasta que esté fragante, 2-3 minutos. Agregar y rehogar las cebollas de verdeo, el repollo y la cebolla durante 3 a 4 minutos, hasta que estén suaves.
Añadir la carne de cerdo en rodajas, los espaguetis, la salsa de soja, la salsa de ostras y el azúcar. Revolver bien para mezclar. Servir de inmediato.

Salteado de ternera con tomates

Ingredientes (para 4 porciones):
- 450 gr de filete de ternera, cortada en tiritas finas

PARA EL ADOBO:
- ½ cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharada de salsa de soja
- 2 cucharadas de fécula de maíz, disueltas en 1 cucharada de agua
- 1 cucharada de aceite
- 2 cucharadas de ajo picado
- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla en rodajas
- 1 chalote, cortado en cubitos
- ¼ cucharadita de sal
- 3 tomates, cortados en cubitos

PARA LA SALSA:
- 2 cucharadas de Kétchup
- 4 cucharadas de puré de tomate
- Agua, cantidad necesaria
- Sal al gusto
- Azúcar al gusto

Preparación paso a paso:
Hacer el adobo mezclando el azúcar, sal, salsa de soja y fécula de maíz disuelta en agua. Incorporar la carne y dejar marinar por 15 minutos.
Calentar una sartén grande con 1 cucharada de aceite. Saltear el ajo hasta que suelte su aroma. Añadir la carne y saltear hasta que esté casi cocida. Reservar a un lado.
Calentar la misma sartén con 1 cucharada de aceite. Saltear la cebolla y el chalote con 1/4 cucharadita de sal hasta que estén blandas, 3-4 minutos. Agregar los tomates, Kétchup, puré de tomate y revolver durante 2-3 minutos. Ajustar la sazón a su gusto.
Llevar la salsa a ebullición. Añadir la carne, mezclar y servir de inmediato.

Salteado de carne con pimientos verdes

Ingredientes (para 4 porciones):
- 450 gr de filetes de ternera, cortada en cubos de 1,5 cm
- ½ cucharadita de pimienta blanca
- 1 cucharada de azúcar glas (impalpable)
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de fécula de maíz
- 1 cucharadita de salsa de soja
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 chalote pequeño, en rodajas
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla mediana, cortada en cubitos
- ½ cucharadita de sal
- 1 pimiento verde mediano, cortado en cubitos
- 2 cucharadas de salsa de barbacoa china
- 1 cucharada de salsa de ostras

Preparación paso a paso:
Espolvorear la carne con pimienta blanca y azúcar, mezclar bien, dejar reposar durante 15 minutos.
Espolvorear la sal, la fécula de maíz y salsa de soja en la carne. Revolver para mezclar.
Calentar una sartén grande con 1 cucharada de aceite a fuego alto. Saltear el ajo y los chalotes hasta que suelten su aroma, 2 a 3 minutos. Agregar la carne y saltear hasta que esté bien dorada, alrededor de 3 a 4 minutos. Añadir la salsa de soja, remover y dejar de lado.
Calentar la misma sartén con 1 cucharada de aceite a fuego alto. Saltear la cebolla y la sal durante unos minutos, hasta que la cebolla se ablande. Añadir el pimiento verde y saltear por 1 minuto. Agregar la salsa de barbacoa, salsa de ostras y la carne. Servir.

Salteado de cerdo con repollo (col)

Ingredientes (para 2 porciones):
- 225 gr de carne de cerdo en rodajas finas

PARA EL ADOBO:
- ½ cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharada de salsa de soja
- 1-2 cucharadas de fécula de maíz, disueltas en 1 cucharada de agua
- 1 cucharada de aceite
- 1 cabeza de repollo (col blanca), en rodajas finas
- ½ cucharadita de sal
- 250 cc de agua caliente

Preparación paso a paso:

Hacer el adobo mezclando el azúcar, la sal, la salsa de soja y la fécula de maíz disuelta en agua. Incorporar la carne de cerdo y dejar marinar durante 15 minutos.

Calentar una sartén grande con 1 cucharada de aceite a fuego alto. Freír la carne de cerdo hasta que esté hecho, unos 3 a 4 minutos.

Calentar la misma sartén con 1 cucharada de aceite, a fuego alto. Saltear el repollo y la sal hasta que se ablande, unos 3 a 4 minutos.

Añadir la carne de cerdo a la sartén. Añadir el agua caliente, tapar y cocinar por 2 a 3 minutos. Condimentar con sal y pimienta a gusto. Servir de inmediato.

Salteado agridulce de ternera con ananá

Ingredientes (para 4 porciones):
- 450 gr de filete de ternera, cortada en cubitos

PARA EL ADOBO:
- ½ cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharada de salsa de soja
- 2 cucharadas de fécula de maíz, disueltas en 1 cucharada de agua
- 1 cucharada de aceite
- ½ cucharada de ajo picado
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cebolla mediana, picada
- ¼ cucharadita de sal
- 1 pimiento rojo, picado

PARA LA SALSA:
- 4 cucharadas de salsa barbacoa
- 2 cucharadas de almíbar de la lata de ananá
- Azúcar al gusto
- 1 lata (425 gr) de ananá en rodajas, escurrido y picado

Preparación paso a paso:
Hacer el adobo mezclando el azúcar, sal, salsa de soja y fécula de maíz disuelta en agua. Incorporar la carne y dejar marinar por 15 minutos.

Calentar una sartén grande con 1 cucharada de aceite. Dorar la carne con el ajo hasta que esté casi cocida, aproximadamente 3 a 4 minutos. Reservar a un lado.

Calentar la misma sartén con 1 cucharada de aceite. Saltear el ajo hasta que suelte su perfume, 2 a 3 minutos. Añadir la cebolla y la sal y saltear hasta que se ablanden, 3 a 4 minutos. Añadir el pimentón, remover durante 1 a 2 minutos.

Añadir la carne de nuevo en el recipiente, junto con la salsa de barbacoa y el almíbar. Mezclar y ajustar el condimento con el azúcar. Apagar la hornalla y agregar el ananá picado, mezclar y servir.

Salteado de cerdo
con tofu y tomate

Ingredientes (para 4 porciones):
- 450 gr de carne de cerdo, cortada en cubitos

PARA EL ADOBO:
- ½ cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharada de salsa de soja
- 2 cucharadas de fécula de maíz, disueltas en 1 cucharada de agua
- 1 cucharada de aceite de maní

PARA LA SALSA:
- 2 cucharaditas de salsa de soja
- 2 cucharadas de Kétchup
- 1 cucharada de azúcar glas (impalpable)
- 75 cc de agua
- 1 cucharada de aceite de maní
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 1 chalote, cortado en cubitos
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 cucharadita de sal
- 1 pimiento verde, picado
- 400 gr de tofu firme, escurrido y cortado en cubitos
- 2 tomates cortados en cubitos

Preparación paso a paso:
Hacer el adobo mezclando el azúcar, la sal, la salsa de soja y la fécula de maíz disuelta en agua. Incorporar la carne de cerdo, dejar marinar durante 20 minutos.
En un bol chico, mezclar la salsa de soja, el kétchup, el azúcar y agua. Reservar a un lado.
Calentar una sartén grande con 1 cucharada de aceite a fuego alto. Freír la carne de cerdo hasta que esté completamente dorada, alrededor de 4 a 5 minutos. Reservar a un lado.
En la misma sartén, calentar 1 cucharada de aceite a fuego alto. Saltear el ajo y el chalote unos 3 a 4 minutos. Añadir la cebolla y la sal, saltear hasta que estén tiernos. Agregar el pimiento verde, los tomates y la salsa. Calentar bien. Agregar la carne de cerdo y el tofu, mezclar, tapar y cocinar a fuego lento durante 3 minutos. Servir de inmediato.

Revuelto rápido de cerdo con huevos

Ingredientes (para 2 porciones):
- 500 gr de carne picada de cerdo
- 2 dientes de ajo, en rodajas finitas
- 3 cucharadas de salsa de pescado
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de jugo de lima
- 2 huevos
- 2 cucharadas de aceite

PARA DECORAR:
- Cebollitas de verdeo, picadas

Preparación paso a paso:
Calentar el aceite en el wok a temperatura alta, agregar el ajo y cocinar hasta que apenas se dore. Agregar la carne picada y revolver con cuchara de madera. Incorporar la salsa de pescado, azúcar, y el jugo de lima.
Saltear hasta que la carne esté cocida. Esparcir la carne en toda la superficie del wok, agregar los huevos, y con una espátula romper las yemas y esparcir por encima de la carne. No revolver más y dejar cocinar 1 minuto. Dar vuelta con una espátula así se cocina el otro lado.
Una vez que el huevo está cocido, revolver nuevamente con cuchara de madera. Transferir a un plato y salpicar con cebollita de verdeo justo antes de servir.

Salteado combinado de arroz con verduras y cerdo

Ingredientes (para 4 porciones):
- 500 gr de carne de cerdo, cortada en cubos o tiras
- 10 champiñones, cortados en cuartos
- 1 zapallito, en cubos
- 1 Pak Choi, cortado en juliana gruesa
- 250 gr de arroz instantáneo
- 2 huevos
- 1 cubo de caldo de pollo
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 diente de ajo, picado
- ½ cucharadita de 5 especias Chinas
- 1 cucharada de salsa de chili picante

Preparación paso a paso:
Preparar todos los ingredientes, cortando las verduras del mismo tamaño que el cerdo. En un wok, colocar el aceite de sésamo, las 5 especias chinas, ajo, y cocinar a fuego fuerte. Agregar el cerdo y saltear hasta que se dore por todos lados.
Agregar el zapallito, los champiñones y el Pak Choi y saltear unos minutos. Con la cuchara de madera, esparcir los ingredientes cubriendo bien la base del wok, cascar los huevos, y mezclar para formar una especia de revuelto. Incorporar el cubo de caldo y dejarlo derretir suavemente sobre el salteado.
Cocinar el arroz de acuerdo a las instrucciones del paquete. Dejar enfriar.
Una vez frío, colar y pasar por la canilla para retirar parte del almidón. Agregar al salteado y calentar todo junto. Condimentar con aceite de sésamo, salsa de chili, y salsa de soja. Servir.

Fritado de arroz con verduras y tofu

Ingredientes (para 4 porciones):
- 250 ml de vino blanco seco, o caldo de pollo bajo en sodio, o preparado sin sal
- 4 cucharadas de salsa de soja reducida en sodio
- 2 cucharadas de raíz fresca de jengibre, rallada
- 370 gr de tofu extra firme, en cubos de 1 cm
- 225 gr de arroz blanco de grano largo
- 2 dientes de ajo, picados finos
- 500 gr de verduras asiáticas surtidas congeladas, apenas descongeladas
- 5 cebollas de verdeo, cortadas en trozos de 5 cm
- Pimienta al gusto
- 1 huevo grande, ligeramente batido

Preparación paso a paso:
Colocar el vino o el caldo, 1 cucharada de salsa de soja, la miel y 1 cucharadita de jengibre en una bolsa de plástico sellable. Agregar el tofu, sacar el exceso de aire, cerrar y sacudir suavemente hasta cubrir. Marinar en la heladera por 1 hora; dar vuelta de vez en cuando.
Cocinar el arroz, según las instrucciones del paquete; mantener tibio. Cubrir ligeramente un wok o una sartén grande y profunda con aceite en aerosol y poner a fuego alto. Cuando esté caliente, agregar el ajo, el resto del jengibre y saltear 1 minuto o hasta que desprendan su aroma.
Agregar las verduras surtidas, la mitad de las cebollas, el arroz, el resto de la salsa de soja y la pimienta al gusto. Saltear unos 4 minutos o hasta que las verduras se hayan calentado. Mover los ingredientes a un costado del wok y añadir el huevo. Cocinar hasta que esté casi hecho y cortar el huevo en tiras con una espátula.
Colocar el tofu marinado en una olla pequeña. Hervir a fuego alto 2 minutos. Agregar el tofu y la marinada al wok. Saltear 4 minutos o hasta que el tofu se haya calentado. Espolvorear con el resto de las cebollas de verdeo y servir.

Arroz al wok con juliana de vegetales

Ingredientes (para 4 porciones):
- 300 gr de arroz de grano largo
- 1 cebolla
- 1 morrón
- 1 berenjena
- 2 rodajas de calabaza
- 2 tomates, pelados y sin semillas
- 2 cucharadas de semillas de sésamo
- 2 cucharadas de ciboulette, picada
- 2 zucchinis

Preparación paso a paso:
Hervir el arroz en una cacerola con abundante agua y poca sal, hasta que esté tierno. Colar y mezclar con 2 cucharadas de aceite y salsa de soja. Reservar al calor.
Cortar todas las verduras en juliana fina. En una sartén grande o wok, saltearlas de a una variedad por vez, hasta que estén al dente. Cuando estén todas cocidas, juntarlas en la sartén, agregar la salsa de soja y calentar bien.
Servir una porción de verduras y cubrir con una porción de arroz. Espolvorear con semillas de sésamo y ciboulette.

Salteado clásico de arroz con pollo

Ingredientes (para 2 porciones):
- 1 cebolla, picada
- ½ ají colorado, picado
- 2 pechugas de pollo cocidas, en cubos
- 1 taza de arvejas
- 100 gr de arroz cocido
- 1 cucharada de salsa de soja baja en sodio
- 2 cucharadas de salsa de chili dulce

Preparación rápida:
En un wok mediano saltear con un chorrito de aceite la cebolla y el ají hasta que estén tiernos. Agregar el pollo en cubos, las arvejas, y el arroz. Condimentar con sal y pimienta. Agregar salsa de soja y salsa de chili, mezclar y servir de inmediato.

Salteado combinado de arroz con vegetales y jengibre

Ingredientes (para 6 porciones):
- 1 kg de pollo, sin piel ni huesos, cortado en trozos pequeños
- 3 tazas de arroz Basmati
- 6 cebollas, picadas
- 1 ramita de canela
- 3 chiles, aplastados
- 1 ají verde, picado
- 1 taza de vegetales picados (zanahorias, chauchas, repollo, cebollitas de verdeo)
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de sal
- 5 cucharadas de salsa de soja
- ½ taza de cilantro fresco, picado
- 1 cucharada de ajo, picado
- 1 taza de repollo, en juliana
- Aceite de girasol, cantidad necesaria
- 3 tazas de agua hirviendo
- 1 cucharada de jengibre rallado

Preparación paso a paso:
En una sartén, calentar el aceite y saltear la cebolla junto con la ramita de canela hasta que esté transparente. Retirar y reservar.
En un wok grande, colocar el pollo, el ajo, el jengibre, sal y pimienta. Agregar salsa de soja, agua, y chile. Tapar la cacerola y cocinar hasta que el agua se consuma.
Incorporar las verduras picadas y el cilantro. Incorporar el repollo, 2 cucharadas de aceite, y dejar cocinar 10 minutos.
Remojar el arroz en agua fría por 10 minutos. Colar y colocar en la cacerola. Agregar agua y cocinar hasta que el arroz esté al dente.

Salteado de arroz
con champiñones

Ingredientes (para 4 porciones):
- 2 cucharadas de mantequilla
- 6 champiñones cortados y picados
- 1 diente de ajo picado
- 1 cebolla de verdeo finamente picada
- 2 tazas de caldo de pollo
- 1 taza de arroz
- Un puñado de perejil picado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en un paso:
Derretir la mantequilla en un wok a fuego mediano. Cocinar los champiñones junto con la cebolla de verdeo y el ajo picado hasta que los champiñones se hayan cocido y el líquido se haya evaporado. Agregar el caldo de pollo y el arroz. Condimentar con sal y pimienta a gusto. Reducir el fuego, tapar y cocinar a fuego suave por 20 minutos. Por último agregar el perejil picado.

Arroz frito aromático

Ingredientes (para 4 porciones):
- 2/3 de taza de arroz
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- Salsa de soja al gusto
- 2 huevos batidos
- 1 cucharadita de jengibre fresco, finamente picado
- 4 cebollitas de verdeo, finamente picadas

Preparación paso a paso:
Hervir agua en una cacerola mediana. Agregar el arroz y tapar. Una vez cocido, retira del fuego y deja reposar durante 5 minutos. Revolver el arroz con dos tenedores y colar el exceso de agua.
Calentar el aceite en una sartén grande o wok a fuego medio. Agregar el arroz y la salsa de soja. Calentar brevemente y pasar el arroz a un bol.
Cocinar los huevos batidos en la misma sartén. Luego agregar el arroz, el jengibre y las cebollitas de verdeo. Dejar que los ingredientes se calienten y servir.

Salteado combinado de arroz, pollo y champiñones

Ingredientes (para 6 porciones):
- 1 ½ taza de arroz crudo
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 pechugas de pollo en trocitos, sin hueso ni piel
- Sal al gusto
- 2 huevos batidos
- 100 gr de champiñones, en rodajas
- 2 cebollas de verdeo, picadas
- 1 cucharada de salsa de soja, o al gusto

Preparación paso a paso:
Cocinar el arroz de acuerdo a las instrucciones del paquete. Dejar enfriar. También se puede utilizar las sobras de arroz directamente de la nevera.
Calentar la mantequilla en una sartén grande o wok a fuego medio-alto. Agregar el pollo y dejar que se dore. Condimentar con sal a gusto y retirar de la sartén. Reservar.
En la misma sartén, cocinar los huevos revueltos y luego agrega el arroz, mezclando hasta que tome un color más tostado. Agregar el pollo, los champiñones, la cebolla de verdeo y la salsa de soja.

Revuelto de arroz con vegetales y huevo

Ingredientes (para 4 porciones):
- 1 cubito de caldo de verduras
- 120 gr de arroz de grano largo
- 4 huevos
- 1 cucharada de estragón, seco
- ½ cebolla, picada
- 1 cucharadita de 5 especias Chinas
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 240 gr de arvejas y zanahorias, congeladas
- 1 cucharada de mantequilla
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:
Poner a hervir una cacerola con agua y sal. Agregar el cubito de caldo y cocinar el arroz 20 minutos hasta que esté al dente. Colar. Mientras tanto, en un bol batir los huevos y condimentar con el estragón, sal y pimienta.
En una sartén o wok, calentar 2 cucharadas de aceite de oliva y saltear la cebolla hasta que esté transparente, unos 3 minutos.
Calentar 1 cucharada de aceite en otra sartén pequeña o wok y volcar los huevos batidos. Cocinar revolviendo constantemente hasta que los huevos coagulen. Retirar y reservar.
En la sartén con cebollas, agregar 1 cucharada de aceite, el arroz, las 5 especias, la salsa de soja, las arvejas y las zanahorias. Mezclar y cocinar hasta calentar todo. Agregar anteca y servir con los huevos.

Arroz frito
“estilo hindú”

Ingredientes (para 3 porciones):
- 220 gr de arroz Basmati
- 600 cc de agua
- Sal al gusto
- 2 cucharadas (40 cc) de aceite vegetal
- 1 cebolla, picada
- 1 cucharada de semillas de comino
- 5 granos de pimienta negra
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de azúcar
- ¼ cucharadita de canela molida
- 1 pizca de clavos de olor molidos

Preparación paso a paso:
Lavar bien el arroz. Calentar el aceite en una sartén anti-adherente o wok. Agregar las cebollas y saltear hasta que tomen un color dorado. Retirar las cebollas de la sartén y reservar. Dejar el aceite en el sartén.
En el mismo aceite, saltear las especias para que suelten su perfume. Colocar el comino, la pimienta, el laurel, la canela y los clavos de olor. Calentar unos segundos.
Agregar el arroz y el azúcar, mezclar lentamente. Saltear el arroz hasta que se dore. Agregar la canela, clavo de olor, agua y dejar que suelte el hervor.
Bajar el fuego, tapar y cocinar a fuego lento hasta que el arroz esté al dente y el agua se haya evaporado. El arroz no debe estar pegajoso. Espolvorear con la cebolla al servir.

Salteado de arroz con carne en salsa de ostras

Ingredientes (para 4 porciones):
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 300 gr de solomillo de ternera, sin grasa visible y cortado en tiras finas
- 1 diente de ajo, rebanado fino
- 2,5 cm de raíz de jengibre fresca, en hebras finas
- 2 cebollas moradas, cortada en gajos
- 1 pimiento rojo grande, sin semillas y rebanado
- 200 gr de ramitos de brócoli
- 3 cucharadas de salsa de ostras
- Hojas de cilantro fresco, para decorar

PARA EL ARROZ FRITO CON HUEVO:
- 225 gr de arroz de grano largo
- 4 cebollas de verdeo, rebanadas al sesgo
- 100 gr de chauchas congeladas
- 2 huevos batidos
- 1 cucharada de salsa de soja reducida en sodio

Preparación paso a paso:
Cocinar el arroz en una olla con agua hirviendo, de 10 a 12 minutos o según las instrucciones del paquete, hasta que esté tierno. Escurrir, si es necesario; volver a poner en la olla, tapar y mantener caliente.
Calentar un wok hasta que esté caliente, agregar 1 cucharada del aceite. Agregar la carne, el ajo y el jengibre, y saltear 2 minutos o hasta que la carne esté dorada. Retirar del wok con una espumadera y reservar.
Calentar el resto del aceite en el wok hasta que esté caliente; agregar las cebollas moradas, el pimiento y el brócoli. Saltear hasta que las cebollas comiencen a tomar color. Volver a colocar la carne y su jugo en el wok; agregar la salsa de ostras y cocinar 1 minuto.
Al mismo tiempo que se cocina la carne y las verduras, calentar el aceite para el arroz frito con huevo en otro wok o en una sartén y agregar las cebollas de verdeo y las chauchas. Saltear por 1 minuto; echar los huevos y la salsa de soja, y seguir revolviendo hasta que los huevos comiencen a cuajar. Agregar el arroz y revolver bien; dejar cocinar suavemente 1 minuto.
Servir el arroz en cazuelas, poner encima la mezcla de carne y decorar con hojas de cilantro. Servir de inmediato.

Mujadarrah

Ingredientes (para 4 porciones):
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, cortada en rodajas
- 1 1/3 tazas de lentejas crudas
- ¾ taza de arroz de grano largo crudo
- Sal y pimienta al gusto
- ¼ taza de yogur natural o queso crema (opcional)

Preparación paso a paso:
Calentar el aceite de oliva en una sartén grande a fuego mediano. Agregar la cebolla y cocinar por 10 minutos, hasta que se haya dorado. Retirar del fuego y reservar.
Colocar las lentejas en una olla mediana con suficiente agua con sal para que las cubra totalmente. Dejar que hierva a fuego mediano, y luego que soltó hervor, bajar el fuego y cocinar durante 15 minutos.
Añadir el arroz a las lentejas y cubrir con suficiente agua. Salpimentar a gusto. Tapar la olla, y continuar cocinando a fuego bajo por 15 a 20 minutos, hasta que el arroz y las lentejas estén bien tiernas.
Incorporar la mitad de las cebollas fritas a las lentejas. Servir con un copete de yogur natural y el resto de las cebollas.

Salteado de fideos chinos con pollo

Ingredientes (para 4 porciones):
- 3 cucharadas de aceite de sésamo
- 2 zucchinis, cortados en rodajas
- 1 morrón rojo, cortado en fina juliana
- 1 puerro, cortado finito
- 5 champiñones fileteados
- 3 dientes de ajo picados
- 200 gr de fideos chinos
- 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, cortadas en cubos
- 3 cucharadas de salsa de soja

Preparación paso a paso:
Agregar 2 cucharadas de aceite al wok a fuego mediano. Agregar los vegetales y los champiñones. Mezclar con cucharada de madera y cocinar hasta que estén tiernos. Condimentar con pimienta.
Para los fideos: Añadir suficiente agua a una olla con sal y dejar que suelte el hervor. Una vez que hirvió, agregar los fideos y cocinar de acuerdo a las instrucciones del paquete. Colarlos.
Mientras tanto, en una sartén aparte, cocinar el pollo con 1 cucharada de aceite hasta que se haya dorado. Agregar la salsa de soja y bajar el fuego. Cocinar hasta que se haya reducido.
Agregar el pollo al wok con los vegetales y cocinar a fuego bajo. Volver los fideos al wok y mezclar bien para que se embeban de los condimentos y jugos. Servir en cazuelas individuales con hojas de cilantro.

Salteado de fideos chinos con carne

Ingredientes (para 4 porciones):
- 1 cebolla mediana cortada en cubos
- 1 ají amarillo cortado en cubos
- 100 gr de champiñones fileteados
- 100 cc de salsa de soja
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 250 gr de solomillo de ternera, cortado en tiritas
- 250 gr de fideos chinos
- 250 cc de caldo de verduras

Preparación en 2 pasos:
1) Calentar el aceite en el wok hasta que esté bien caliente. Añadir las cebollas y cocinar hasta que estén tiernas. Agregar la carne y cocinar por 2 minutos. Agregar el ají y los champiñones y revolver bien.
2) Incorporar los fideos y el caldo. Añadir la salsa de soja y mezclar bien. Cocinar hasta que se hayan cocido los fideos y se haya evaporado el caldo.

Chop suey de tofu

Ingredientes (para 8 porciones):
- 1 cucharadita de aceite de girasol
- 500 gr de vegetales congelados para salteado
- 1 taza de brotes de soja limpios
- ½ cucharadita de jengibre rallado fresco
- Sal y pimienta al gusto
- 2 huevos batidos
- 150 gr de harina de maíz
- 400 gr de tofu cortado en cubos
- 100 cc de aceite de girasol
- 175 cc de salsa de maní
- 2 cucharadas de maníes picados

Preparación paso a paso:
Calentar 1 cucharadita de aceite al wok a fuego fuerte y saltear los vegetales hasta que estén tiernos. Añadir el jengibre y salpimentar a gusto. Retirar los vegetales del wok y reservar.
Batir los huevos en un bol. En otro bol, colocar la harina de maíz junto con sal y pimienta. Pasar el tofu primero por el huevo y luego por la harina.
Calentar el resto del aceite en el wok y cocinar el tofu por 5 minutos, hasta que se haya dorado. Incorporar la salsa de maní y los maníes picados. Cocinar y mezclar hasta que la salsa se espese y el tofu esté bien embebido en la salsa. Agregar los brotes de soja y cocinar por unos segundos. Servir con arroz si lo desea.

Chop suey de pollo

Ingredientes (para 4 porciones):
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 400 gr de pechugas de pollo sin piel, cortadas en tiritas
- 1 cebolla chica picada
- 1 morrón amarillo, cortado en tiritas
- 2 tallos de apio, cortados en rodajas
- 100 gr de brotes de soja
- 200 gr de bambú, cortado en cubos
- 4 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de sake
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ cucharadita de fécula de maíz
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:
Calentar el aceite y el aceite de sésamo en el wok a fuego caliente. Saltear el pollo hasta que se haya dorado de ambos lados, más o menos por 2 minutos. Reservar.
Agregar la cebolla, morrón y apio, y cocinar por 2 minutos. Incorporar los brotes de soja y bambú, y cocinar por 1 minutos. Luego, bajar el fuego.
Mientras tanto, en un bol mezclar la salsa de soja con el sake, vinagre de arroz, azúcar y maicena hasta que se hayan integrado bien. Verter en el wok y dejar que se espese. Salpimentar al gusto, y servir bien caliente.

Pollo chow mien

Ingredientes (para 3 porciones):
- 225 gr de pechuga de pollo, en tiras
- 1 cucharada de aceite de girasol
- 100 gr de fideos de huevo
- 90 gr de cebolla, en rodajas finas
- 2 dientes de ajo, en rodajas finas
- 175 gr de brotes de soja
- 175 gr de chauchas (judías verdes)
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1 cucharadita de 5 especias chinas
- 2 cucharadas de salsa de soja

Preparación paso a paso:
En un wok caliente, saltear el pollo en un poquito de aceite. Retirar y reservar.
Cocinar los fideos de acuerdo a las instrucciones del paquete.
Mientras tanto, calentar el resto de aceite y saltear la cebolla 3 minutos en el mismo wok. Agregar el pollo ya dorado, el ajo, los brotes de soja, el jengibre, y las especias chinas. Cocinar 1 minuto.
Colar los fideos y agregar al wok junto con la salsa de soja. Mezclar bien, cocinar 2 minutos más, y servir inmediatamente.

Pollo kung pao

Ingredientes (para 4 porciones):
- 500 gr de pechuga de pollo, en cubos
- 2 cebollas medianas, en rodajas o picadas
- 15 cc de aceite de sésamo
- 60 cc de vino blanco
- 60 cc de salsa de soja
- 200 cc de agua
- 2 cucharaditas de ají molido
- 10 cc de vinagre de vino blanco
- 4 cucharaditas de azúcar negra
- 1 ají, de cualquier color
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 lata (100 gr) de castañas de agua (opcional)
- 100 gr de maní o castañas de Cajú
- Fécula de maíz, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:
En un wok o sartén grande, dorar el pollo y las cebollas en un chorrito de aceite de oliva.
Agregar todos los ingredientes excepto la fécula de maíz. Cocinar tapado a fuego bajo unos 25 minutos.
Disolver 1 cucharadita de fécula de maíz en agua y agregar a la preparación. Revolver para espesar.
Servir con fideos de arroz.

Salteado chino de vegetales

Ingredientes (para 4 porciones):
- 1 cucharada de aceite
- 2 cucharadas de ajo finamente picado
- 1 cebolla mediana, picada
- ½ cucharadita de sal
- ½ pimiento rojo picado
- ½ pimiento naranja, picado
- ½ pimiento amarillo, cortado
- 1 pimiento verde, picado
- 425 gr de champiñones de lata o frescos, escurridos
- 8 choclos desgranados
- 4 cucharadas de salsa hoisin
- 1 cucharada de salsa de ostras
- 2 cucharadas de agua
- 12 nidos de fideos orientales
- 20 piñones

Preparación paso a paso:
Calentar una sartén grande con 1 cucharada de aceite a fuego alto. Saltear el ajo hasta que suelte su aroma, 2 a 3 minutos. Añadir la cebolla y la sal, cocinar hasta que la cebolla esté tierna, 3 a 4 minutos.
Agregar todos los pimientos, los champiñones y el choclo, cocinar durante 1 a 2 minutos.
Añadir la salsa hoisin, salsa de ostras y el agua. Revolver para mezclar. Añadir los nidos de fideos, o la pasta cocida al dente y mezclar. Cocinar unos 3 minutos. Espolvorear con los piñones y servir caliente.

Salteado combinado de carne con raíz de loto

Ingredientes (para 4-6 porciones):
- 450 gr de filete de ternera, cortada en tiritas finas

PARA EL ADOBO:
- ½ cucharada de azúcar
- ½ cucharada de salsa de soja
- 2 cucharadas de fécula de maíz, disueltas en 1 cucharada de agua
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cucharada de aceite
- 3 pequeñas raíces de loto, peladas y en rodajas
- 10 hongos secos, remojados y en rodajas
- Agua caliente, cantidad necesaria

PARA LA SALSA:
- Salsa de ostras, al gusto

Preparación paso a paso:
Hacer el adobo mezclando el azúcar, la salsa de soja y la fécula de maíz disuelta en agua. Mezclar la carne y dejar marinar por 15 minutos.
Calentar una sartén grande con 1 cucharada de aceite. Saltear el ajo hasta que suelte su perfume, 2 a 3 minutos. Añadir la carne, saltear hasta que esté casi cocida, unos 3 a 4 minutos. Reservar.
Calentar la misma sartén con 1 cucharada de aceite. Saltear la raíz de loto durante 2 a 3 minutos o hasta que se dore ligeramente. Agregar los hongos y añadir suficiente agua caliente para cubrir los ingredientes hasta la mitad. tapar la sartén y cocinar a fuego lento durante 3 a 5 minutos. Continuar cocinando a fuego lento hasta que haya muy poco líquido, alrededor de 3 a 5 minutos.
Añadir la carne de nuevo en la sartén y mezclar bien. Agregar la salsa de ostras al gusto y servir.

Salteado de kimchi
con brotes de soja

Ingredientes (para 2 porciones):
- 1 cucharada de aceite
- 5 piezas de kimchi, finamente picado
- 225 gr de brotes de soja
- 4 cebollitas de verdeo, cortadas en trozos de 2,5 cm
- 4 cucharadas de agua
- Sal, al gusto
- 1 cucharadita de aceite de sésamo

Preparación en 2 pasos:
1) Calentar una sartén grande con 1 cucharada de aceite a fuego alto. Saltear los brotes de soja, 1 minuto. Agregar el kimchi y cebollitas de verdeo.
2) Añadir el agua, tapar la cacerola y cocinar a fuego lento durante 3-4 minutos. Añadir sal a gusto, apagar el fuego y chorrear por encima el aceite de sésamo antes de servir.

*Nota: El Kimchi se puede comprar en el mercado chino u oriental.

Salteado chino de carne

Ingredientes (para 2 porciones):
- 200 gr de bife magro
- 2 cucharaditas de fécula de maíz
- 1 cucharadita de polvo de cinco especias
- 1 zanahoria, pelada
- 1 puerro pequeño, cortado
- 6 cebollitas de verdeo, cortadas en diagonal
- ½ pimiento rojo, sin semillas y cortado en tiras
- 100 gr de fideos de arroz secos
- 1 ½ cucharadas de salsa de soja
- 1 ½ cucharada de vino de arroz
- 1 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 2 cm de jengibre fresco, pelado y picado finamente
- 1 chile rojo, sin semillas y picado finamente
- Salsa de soja, para condimentar

Preparación paso a paso:
Cortar la carne en trozos de 5 cm de ancho, luego cortar cada pedazo en tiras muy finas. Colocar las tiras de carne en un bol pequeño con la fécula de maíz y el polvo de cinco especias. Mezclar hasta que la carne está recubierta.
Cortar la zanahoria y el puerro en trozos de 5cm de longitud, a continuación, cortar cada pieza en juliana fina. Poner en un bol junto con las cebollitas de verdeo y el pimiento.
Remojar los fideos en un recipiente con agua hirviendo ligeramente salada, durante 3 minutos. Colar y refrescar con agua fría y escurrir de nuevo. En un bol pequeño, combinar la salsa de soja, el vino de arroz y 1 ½ cucharadas de agua.
Colocar un wok o una sartén grande a fuego alto. Cuando esté caliente, añadir 1 cucharada de aceite y, cuando está a punto de humear, echar adentro la carne y saltear durante 2 a 3 minutos hasta que esté cocida. Retirar con una espumadera. Añadir el resto del aceite con el ajo, el jengibre y el chile. Saltear durante 30 segundos, a continuación, añadir las verduras y mezclar cocinando otros 30 segundos.
Añadir la salsa de soja y tan pronto como el líquido está hirviendo, incorporar los fideos colados y finalmente, la carne. Servir inmediatamente, con salsa de soja para chorrear por encima.

Salteado de pimientos, carne y pak choi en salsa de chile

Ingredientes (para 4 porciones):
PARA EL SALTEADO:
- 375 gr de fideos chinos de arroz
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 350 gr de carne en rodajas finas, y luego cortada en tiras
- 1 pimiento rojo, en rodajas
- 200 gr de pak choi, cortado en cuartos
- 6 cebollitas de verdeo, picadas
- Cilantro fresco, picado
- Maní picado, al gusto

PARA LA SALSA:
- 1 trozo de 2 cm de jengibre, pelado
- 1 diente de ajo, grande y pelado
- 1 chile colorado
- 1 cucharadita de salsa de chile, por ejemplo Tabasco®
- 1 ½ cucharadas de azúcar
- 1 ½ limas, exprimidas
- 1 ½ cucharadas de salsa de pescado

Preparación paso a paso:
Para la salsa: picar finamente el jengibre, el ajo y el chile, a mano o en la procesadora. Agregar la salsa de chile, azúcar, jugo de lima, y salsa de pescado. Mezclar bien y reservar.
Colocar una cacerola con agua a hervir y cocinar los fideos 5 minutos. Colar y reservar.
Calentar el wok a fuego fuerte. Agregar 1 cucharada de aceite de sésamo y saltear las tiritas de carne 2 minutos. Agregar el pimiento rojo en rodajas y cocinar 1 minuto. Incorporar el pak choi y las cebollitas de verdeo. Saltear 2 minutos más antes de agregar los fideos y la salsa. Mezclar y servir. Decorar con cilantro y maní picado.

Salteado de cerdo y tofu
“estilo chino”

Ingredientes (para 2 porciones):
- 1 paquete de tofu, cortado en cubos
- 150 gr de carne picada de cerdo
- 1 cucharada de aceite
- 2 cucharaditas de jengibre rallado
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 chalote, en rodajas
- 2 cucharadas de cebollita de verdeo, picada
- 2 cucharadas de hongos secos, rehidratados
- 1 cucharada de rábano en conserva
- 1 cucharada de salsa de chile picante (Dou ban jiang)
- ½ cucharadita de vino de arroz
- 3 cucharadas de agua

PARA MARINAR EL CERDO:
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 1 cucharada de aceite

PARA CODIMENTAR:
- ½ cucharadita de salsa de soja
- 1 cucharadita de salsa de soja baja en sodio
- 1/3 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de azúcar
- ½ cucharadita de caldo de pollo en polvo
- Pimienta blanca, al gusto
- 2 cucharadas de aceite de sésamo

Preparación paso a paso:
Marinar la carne de cerdo con la fécula, el aceite, y la sal. Reservar.
En un bol, colocar todos los ingredientes para condimentar, mezclar y reservar.
Calentar un wok con 1 cucharada de aceite a fuego alto. Una vez caliente, agregar el chalote, el jengibre, el ajo, y las cebollitas de verdeo. Revolver con velocidad y agregar la carne picada de cerdo. Mezclar hasta que pierda el color rosado y agregar la salsa de chile, el rábano y la salsa de soja. Finalmente agregar el vino de arroz y mezclar.
Incorporar el agua y la preparación con condimentos, bajar la temperatura a medio y dejar hervir.
Agregar el tofu en cubos y revolver despacio, cocinando todo 3 minutos para evaporar los líquidos.
Disolver 1 cucharada de fécula de maíz en agua fría y agregar al wok. Mezclar mientras espesa.
Servir inmediatamente salpicado con cebollitas de verdeo picadas. Acompañar con arroz blanco.

Extra:
Claves para darle sabor a tus comidas

Las técnicas para resaltar sabores son variadas y distintas según el alimento de que se trate, pero también debemos saber que hay muchos que no poseen sabor propio, por lo que es indispensable el agregado de saborizantes. Además, depende su ubicación en una comida, ya que si se ingieren luego de alimentos con más sabor, resultaran aún más insípidos. Para cada alimento se emplea una técnica específica:

• **Patatas:** ya que constan de poco sabor, lo ideal es cocinarlas con cáscara, tanto en horno como en microondas, lo cual te permitirá sentir el gusto tan peculiar que le concede la misma cáscara. Se usa con aceite de oliva entre otras cosas, y a la hora de comerla, a no olvidarse de extraer la cáscara. También este proceso puede emplearse para las batatas (o boniatos).
• **Boniatos (batatas):** se puede resaltar su sabor de la misma manera.
• **Choclos:** preferir cocción a la parrilla o al horno (siempre envuelto en papel mantequilla).
• **Verduras:** sumergirlas en el vapor, el horno (sobre una base de verduras aromáticas), el microondas y la parrilla son las mejores técnicas. Siempre que sea posible, permitir que se formen productos de tostado, sin llegar al quemado.
• **Frutas:** merecen como muchos aspectos un párrafo aparte, porque son dulces y al ser incluidas en las comidas permiten los sabores agridulces que hacen añorar menos la sal. Un buen consejo es que dentro de las calorías que convengan, se maneje alguna porción extra de frutas o jugos frescos, para combinar con carnes, verduras o cereales en comidas que no sean postre.
• **Cereales:** es indispensable la cocción por hervido y con el agua suficiente para asegurar su futura digestión. En general, tiene poco sabor, por lo que sería interesante cocinarlos con el agua sobrante de la cocción de los zapallos, zanahorias, y otras que le confieran un sabor natural y sabroso. Se los puede cocer junto a la zanahoria rallada, le dará un gustito dulce y distinto. Recordar siempre cocer una taza de arroz con dos tazas de agua, dejando evaporar el agua hasta el final, permitiendo que el sabor y sus propiedades no lo abandonen con el colado.
• **Legumbres:** tienen sabores propios, por eso es adecuado lavarlas, dejarlas luego en remojo con agua limpia (cubiertas para que el agua no se ensucie) y aprovechar el agua de remojo para su cocción, respetando el tiempo justo. Durante la cocción, las hierbas aromáticas realzan sabores.
• **Pastas secas (de paquete):** son algunos de los pocos alimentos envasados que son bajos en sodio, solo basta hervirlas sin sal, pero también su sabor es muy insípido y necesitan más sabor al igual que los cereales. Para esto, recuerda a los países del Mediterráneo: aceite de oliva, ajo, pimientos, cebollas, verdeo, puerro, albahaca, nueces, tomate fresco, orégano, son los mejores amigos de todas las pastas. El queso rallado no debe considerarse, pues incrementa notablemente el ínfimo porcentaje de grasa que posee este alimento privilegiado.
• **Carnes:** hay que desgrasarlas muy bien y sacar la piel de las aves antes de la cocción. Para resaltar los sabores, hay que crear productos de tostación (sin fritura), etc. Se logra con un primer paso obligado por el grill del horno o la plancha. Luego, se puede continuar junto con frutas y verduras en cazuelas, en bolsas de horno o envueltas en papel.
• **Pescados:** merecen una advertencia, lavarlos muy bien antes de la cocción, ya que se mantienen con hielo y sal. Luego, la consigna es elegir líquidos con sabor (jugos de frutas, vino, vinagres suaves), muchas verduras aromáticas y hierbas. Envueltos en papel, bolsas, asaderas selladas o directamente plancha o parrilla.

Los ingredientes que dan sabor

• **Vegetales aromáticos.** Debemos tener en cuenta que muchos tienen más aromas que sabores. Es importante no cocinarlos por segunda vez. Elegimos cebolla, ajo, verdeo, puerro, perejil, ciboulette, apio, hinojo, albahaca, zanahoria, rábano picante, pimientos (ají, chile).
• **Hierbas aromáticas.** Cumplen igual función, ya sea fresca o seca. Son una buena opción: estragón (pollo y pescados), laurel (marinadas), mejorana (carnes), melisa (verduras), menta (frutas, conejo y cordero), orégano (adobos, pollo, tomate), romero (patatas, budines, cordero), salvia (quesos blancos, carnes blancas), tomillo (huevos, arroz, legumbres, carnes).
• **Semillas aromáticas.** Se debe tener en cuenta que necesitan mayor tiempo para saborizar. Para elegir hay varias como: anís (para pescados, pollos, repostería), apio (sopas, guisos, carnes, huevos), comino (choclos, carnes), coriandro (carnes), semillas de mostaza (carnes y papas, cereales), semillas de sésamo (repostería, harinas y cereales).
• **Especias.** En general, su intenso sabor supera su perfume. Las más usadas son canela, azafrán, clavo de olor, cúrcuma, nuez moscada, pimienta, jengibre, estragón, páprika (pimentón) y comino.

Extra:
Los métodos de cocción de los alimentos

A través de una cuidadosa cocción se puede realzar el contenido nutritivo de los alimentos permitiendo una óptima digestión. Cada método de cocción de alimentos posee determinadas ventajas y desventajas, sólo se debe conocer para qué está indicado cada uno. Aunque si se desea obtener una nutrición sana, hay métodos que deben utilizarse de manera muy limitada, ya que pueden convertir un alimento saludable, en un alimento tóxico o dañino (ej.: fritado, ahumado). Por eso es importante conocer acerca de ellos, sin llegar a ser un experto en la cocina.
La gastronomía actual divide a los métodos de cocción en dos grupos: secos y húmedos. Aunque desde el punto de vista nutritivo pueden clasificarse en "más saludables" y en "menos saludables". No es necesario condenar el uso de alguno de ellos, pero sí saber que hay métodos que no contribuyen al bienestar del cuerpo, ya que la elaboración de un alimento puede alentar una serie de trastornos de salud, no solo digestivos. Por eso los métodos que agregan grasas a la cocción convierten a muchos alimentos en verdaderas "bombas" para el estómago y el hígado, y predisponen al organismo al padecimiento de problemas coronarios. También la cocción en agua puede resultar una opción nociva en el caso de las carnes, ya que concentra las grasas que ellas mismas contienen. Hay métodos que al parecer hacen los alimentos menos digeribles, cuando debería ser lo contrario. De allí que la selección del método de cocción adecuado es una variable que no puede dejarse de lado en la nutrición, sobre todo, si intentamos que ésta no se vuelva tóxica.
A continuación expongo una lista de los métodos de cocción con un enfoque nutricional (no gastronómico) agrupándolos en dos categorías que no necesariamente reflejan la realidad en todos los casos. Pero sirve como guía para tener opciones claras a la hora de preparar los alimentos.

MÉTODOS DE COCCIÓN MÁS SALUDABLES (Recomendados)

• **Crudo:** Aunque en sí no es una técnica de cocción, se lo considera una manera de preparar los alimentos. Conserva al máximo los nutrientes, excepto en las zanahorias. Pero no es apropiado para una gran cantidad de alimentos porque puede causar indigestión, sobre todo los de origen animal. Las partes que se cortan pierden rápidamente la vitamina C que contienen, por eso, se deben preparar al momento de consumirlas. Este método es ideal para frutas, verduras y algunas legumbres —las que se consiguen ablandar a través de un remojado o hidratación—. Si un alimento puede consumirse "crudo" sin problemas, puede ser la manera más saludable de obtener todos los beneficios que se derivan de su ingesta.
También existen técnicas de cocción a partir de un alimento crudo como el caso del salado, utilizado para la preparación y conservación de carnes y fiambres. Sin embargo, agrega una enorme cantidad de sodio al alimento, lo que lo convierte en potencialmente peligroso para la salud (problemas cardíacos y tensión arterial). El salado definitivamente no está considerado una forma para preparar alimentos y comidas saludables.

• **Hervido o cocido:** Es un proceso de cocción a punto de ebullición, donde los alimentos hierven en agua. No se necesita grasa y se utiliza la olla como elemento de cocina. Las verduras hervidas pierden hasta el 70% de los nutrientes solubles en agua. Se pueden conservar las vitaminas si se utiliza muy poca agua para cocinarlas y sólo hasta que las verduras estén tiernas. El hervido de carnes no es muy recomendado, ya que concentra las grasas y hace más pesado el alimento, aunque suele utilizarse para carnes rojas (tipo osobuco) y aves (pollo o gallina). El agua del hervido puede emplearse como caldo.

Conviene siempre hervir sin colocar sal al agua, aunque a veces se utiliza para realzar el sabor de los vegetales (aportando así una mayor cantidad de Sodio). También es el método ideal para el cocido de frutas secas o deshidratadas, de las que se obtienen compotas con o sin agregado de azúcar.

• **Cocido al poché:** Es una técnica derivada del hervido y consiste en un proceso de cocción que se lleva a cabo con poco agua y a temperaturas de 65 C° a 80 C°, para proteger el producto. Los alimentos pierden menos vitaminas y conservan su consistencia, aunque es ideal sólo para ciertos productos, como el caso de los huevos. Respecto al cocido de carnes, es recomendable para el hervido de los pescados. Si se emplea un cocido a baño maría (un recipiente con los alimentos flotando sobre otro recipiente con agua hirviendo), resulta perfecto para el preparado de ciertos postres con leche. La cocción lenta es la clave del cocido al poché.

• **Cocido al vapor:** Es una técnica de cocción que utiliza el vapor, tanto con o sin presión. Se emplea una vaporera o una olla a presión. También una olla exprés o una cacerola con tapa y válvula de vapor. Conserva más los nutrientes pero los alimentos pierden hasta un 30% de las vitaminas solubles. El agua resultante del hervido se puede utilizar para otras cosas como salsas para no perder las vitaminas. Solamente se pueden cocer al vapor alimentos de la misma estructura celular y del mismo tamaño, es decir, no deben combinarse diferentes alimentos para obtener un cocido uniforme. Es ideal para las verduras, carnes, pescados, mariscos y legumbres. Si se emplea una olla a presión se reduce el tiempo de cocción notablemente (menos de la mitad que un hervido normal). Es uno de los métodos más saludables ya que el producto se mantiene seco, no se mueve y por tal razón no pierde su forma y consistencia, y se puede utilizar para su terminación inmediatamente.

• **Cocido en microondas:** Mantiene la mayor cantidad de nutrientes solubles en agua si se utiliza muy poca cantidad de ella. Conviene utilizar recipientes de vidrio resistentes al horno microondas. Suele ser común sobrepasarse en la cocción. Existe un mito infundado de que la cocción en microondas quita todas las vitaminas y minerales a los alimentos, pues permite conservar sus propiedades si la temperatura no es tan elevada. También se lo emplea para el calentado de alimentos cocidos o pre-cocidos y también para descongelar alimentos que se conservan en el freezer. Como alternativa a la cocina convencional, el cocido en microondas resulta una opción viable.

• **Horneado:** Es un método de cocción que no necesita incorporar grasas adicionales a las carnes ni líquidos a las verduras. Se diferencia del grillado ya que es más seco. Se necesita un horno convencional y generalmente los alimentos (carnes rojas, aves, pescados, verduras y frutas) se disponen en una asadera metálica o una placa para horno. Al no requerir de grasa para la cocción, se lo considera un método saludable e ideal para convertir los alimentos en altamente digeribles. Ideal para productos de panadería, pastelería seca, tortas, pastels con masa hojaldre, patatas, boniatos, pizzas y pudines. El método es recomendado aunque el aspecto nutritivo de los alimentos horneados depende de sus materias primas.

• **Grillado (grillé) a la plancha o al horno:** Es un método de cocción seco que emplea muy poca grasa y utiliza el propio jugo de las carnes. A través del grillado, el calor destruye la vitamina C que posean los alimentos; en el caso de las aves se deben cocinar muy bien y el jugo de las carnes se puede utilizar en salsas porque posee vitamina B. Ideal para la cocción de carnes por la poca grasa adicional que se obtiene de los alimentos grillados, y además las convierte en fácilmente digerible. También pueden grillarse verduras tanto en una plancha de teflón como en una placa con rejilla para el horno. Los alimentos no resultan ahumados como sucede con el cocido a la parrilla.

• **Blanqueado:** Es un proceso de pre-cocción para verduras de hoja, patatas y carnes (sobre todo pollo y mariscos), a través del empleo de agua hirviendo (a punto de ebullición) o aceite hirviendo. Si bien con el blanqueado los alimentos quedan listos para posteriores preparaciones, en sí es muy útil para que los alimentos pierdan menos nutrientes y luego puedan cocinarse con rapidez. En general las espinacas se blanquean para el preparado de pastels, las patatas para horneado o fritado, los mariscos para paellas y el pollo (sólo pechuga y sin huesos) para un posterior grillado. Como técnica es saludable y una gran aliada para otros métodos de cocción. No se deben blanquear las carnes rojas. A veces también se puede utilizar para el ablandado de legumbres.

• **Salteado (sofrito):** Es un proceso de cocción seco que emplea grasa (animal o vegetal) caliente, con movimiento o volteando el producto, sin líquido (el líquido se agrega después de haber quitado el producto). Se utiliza un sartén para el salteado de carnes, pescados, mariscos, verduras y hongos. Para las patatas y las frutas salteadas, se emplea un sartén de teflón o plancha. Conserva las vitaminas solubles en agua y no requiere una gran cantidad de grasa (generalmente proveniente de aceites vegetales). Las superficies de los alimentos cortados pierden vitamina C al instante, por eso se deben preparar al momento de consumirlas. Es utilizado para realzar el sabor de las verduras, pero a veces, agrega calorías innecesarias (por la grasa utilizada). También es la alternativa para el consumo de una mayor variedad de vegetales como la berenjena, el pimiento morrón, la cebolla y el calabacín redondo (zapallito verde). Conserva la consistencia y el color de las verduras, y es una alternativa para el consumo de carnes y pescados, generalmente cortados en pequeños trozos.

• **Tostado ligero:** Un método muy sencillo que se emplea para hacer más digeribles los panes blancos e integrales. Con una tostadora convencional o una eléctrica, se suele colocar el pan en rebanadas o rodajas hasta obtener un tostado ligero. No es recomendable que el producto se queme o carbonice, ya que puede resultar tóxico. También sirve para ablandar los panes y otros productos de panaderías. Se utiliza también para el calentado de pizzas y empanadas ya cocidas.

MÉTODOS DE COCCIÓN MENOS SALUDABLES (Poco recomendados)

• **Estofado:** Estofar es un proceso de cocción con poco líquido o grasa añadida al producto. Normalmente se lleva a cabo en sartenes hondas con tapa. Se emplea para la cocción combinada de verduras, frutas y carnes exclusivamente. Concentra la grasa derivada de la carne y de algún modo la añade a las verduras, por lo que el sabor de los alimentos es bastante intenso. También se emplea condimentos y sal en la preparación, lo que potencia el sabor y convierte al estofado en un preparado pesado, más difícil de digerir que los alimentos grillados.

• **Braseado, en cacerolas o en guiso:** Ablanda las carnes de segunda calidad y las vitaminas se conservan en el plato. Pero puede contener muchas grasas si no se enfrían los platos y se los desgrasa, aunque este método es ideal para legumbres y verduras de raíz. Se emplean cacerolas con tapa y muy poco líquido. Sirve para el sellado (dorado) de las carnes y posterior guisado. También se consiguen suculentos platos combinando legumbres con verduras y carnes. El braseado puede llevarse al horno en bandejas hondas con tapa. Los alimentos que se brasean resultan pesados y de lenta digestión, ya que la cocción se acompaña muchas veces con salsas, vinos o caldos con grasa.

• **Asado a la parrilla o a la barbacoa:** Es un método poco graso porque no se añaden grasas ya que éstas se desprenden de la carne. Es un proceso de cocción que se lleva a cabo sobre una parrilla calentada por carbón, electricidad, gas o en un sartén parrilla. Pese a eliminar las grasas de las carnes, cuando éstas se

queman o asan en exceso, pueden llegar a tener alguna incidencia en distintos tipos de cáncer. Por eso no se deben comer alimentos quemados. También este método se utiliza como parte del ahumado. Nunca se debe cocer la carne sobre fuego directo ya que la grasa se quema y produce humo y tizne tóxicos para el consumo. Este método se emplea para carnes rojas y blancas, pescados y verduras. En muchos casos se asa el alimento envuelto en papel aluminio y dentro de una marinada a base de hierbas aromáticas y jugos. La opción más saludable a la barbacoa es el grillado.

• **Rostizado:** Es proceso de cocción con calor medio, rociando los productos continuamente con grasa, y cocidos sin líquido y sin tapa. Se emplea un horno giratorio o para rostizar a baja temperatura. Por tratarse de un método de cocción más bien lento, suele concentrar las grasas sobre todo por el adobo con grasa (aceite) que reciben las carnes mientras se cuecen, y porque el alimento no pierde líquidos ni peso. Sólo se emplea para carnes y aunque el sabor es muy gustoso y la textura suave, es poco saludable. La opción recomendada frente al rostizado es el grillado.

• **Frito por inmersión o en la sartén:** Este método consiste en utilizar grasa líquida a alta temperatura (aceite) para la cocción del alimento. Se emplea sartenes hondas o freidoras. Los alimentos fritados (principalmente carnes, pescados, patatas y algunas verduras) poseen un alto porcentaje en grasas porque las absorben con la cocción; no es aconsejable para quienes desean adelgazar. Conserva las vitaminas solubles en agua. No se debería reutilizar el aceite cocinado porque se oxida y puede ser carcinógeno. Además los alimentos fritos son más pesados que los cocidos o grillados. Este método debe emplearse con mucha discreción si se desea conservar el peso y la salud. El consumo excesivo de grasas puede acarrear problemas coronarios.

• **Gratinado:** Es un método que se utiliza como acabado de un plato para obtener una costra (cáscara) o un dorado sugerente. Se emplea un horno con hornalla superior o un calentador para flambeado. Para poder gratinar siempre se necesita uno de los siguientes productos ya sea como ingrediente o por si solo: queso, crema, huevos, pan molido, mantequilla o grasa, masa a base de huevos, o salsas blancas en general. Esto a veces suma más sabor pero también más calorías a los platos, y los convierte en alimentos pesados (sobre todo por los ingredientes para el gratinado). También se suelen quemar las costras con el riesgo de que el preparado se convierta en tóxico. En el caso del flambeado propiamente dicho, consiste en dorar un producto con la aplicación directa de llama, sin agregar ningún producto al preparado original. Aunque parece más una cuestión de gastronomía que de nutrición, el gratinado no es recomendado para cuidar la silueta y la salud.

• **Glaseado:** Es un método de cocción similar al braseado, que se emplea sólo para carnes blancas así como para verduras, las cuales se abrillantan con un líquido reducido de la cocción (jarabe). Para el glaseado se utiliza una mezcla de mantequilla con azúcar, de manera de lograr un recubrimiento de los alimentos con el jarabe resultante. Otorga sabor a los preparados pero agrega innecesariamente más calorías y grasas, lo que hace que los alimentos glaseados sean más pesados. Conviene utilizarlo sólo con recetas que realmente necesiten de este método. Aunque el glaseado siempre es un proceso posterior a la cocción de carnes y verduras hervidas o asadas.

Clasificación orientativa de los principales alimentos

Frutas

Albaricoque (Damasco)
Ananá (Piña)
Arándanos
Banana
Cereza
Ciruela
Coco
Dátil
Frambuesa
Fresa (frutilla)
Frutos del bosque (frutos rojos combinados)
Grosella
Higo
Kiwi
Limón
Mandarina
Mango
Melocotón (Durazno)
Níspero
Manzana
Melón
Membrillo
Mora
Naranja
Papaya
Plátano (variedad similar a la banana)
Pomelo
Pera
Sandía
Uva

Hortalizas (vegetales, verduras)

Aguacate (palta)
Ají
Ajo
Alcachofa (Alcaucil)
Apio
Berenjena
Boniato (Batata)
Brotes de Soja

Brotes de Alfalfa
Brócoli (Brécol)
Calabacín
Calabaza
Cebolla
Cilantro
Coliflor
Champiñón
Chaucha
Choclo
Espárrago
Gírgolas (hongos)
Hinojo
Nabo
Patata (papa)
Perejil
Pimiento morrón
Remolacha
Repollito de Bruselas (Col de Bruselas)
Repollo (Col)
Setas de hongos comestibles
Tomate (Jitomate)
Zanahoria
Zapallito (Zucchini)
Zapallo

Hortalizas de hoja verde

Acelga
Achicoria
Berro
Escarola
Endibia
Espinaca
Lechuga (en todas las variedades)
Puerro
Rúcula

Cereales y derivados

Arroz integral
Avena (arrollada)
Cebada
Copos de arroz integral
Copos de maíz
Copos de salvado (en todas sus variedades)

Fécula de maíz (Maicena®)
Fideos al huevo (en todas sus variedades)
Fideos de sémola (en todas sus variedades)
Galletas de arroz
Galletas de harina de arroz (dulces)
Galletas de trigo
Galletas integrales
Galletas integrales dulces
Grisines de salvado (palitos de pan)
Germen de trigo
Granola (mezcla de cereales con frutos secos)
Harina de arroz
Harina de maíz
Harina de trigo
Muesli (mezcla de cereales, frutas secas y frutos secos)
Pan blanco
Pan blanco con semillas de sésamo
Pan de centeno
Pan de salvado
Pan de trigo
Pan integral
Pan multicereal
Pasta (seca o fresca, en todas sus variedades)
Sémola de trigo candeal
Turrón de arroz
Trigo Bourgol (granos de trigo partidos)

Legumbres

Arvejas (guisantes)
Garbanzos
Granos de soja
Judías secas (alubias, porotos o frijoles)
Lentejas

Frutos secos

Almendras
Avellanas
Cacahuetes (maní)
Castañas
Nueces
Pipas de Girasol

Carnes, embutidos y otros

Aves (en todas sus variedades)
Arenque
Atún
Caballa
Calamar
Carne de cerdo
Carne de cordero
Carne de novillo (sin grasa)
Carne de ternera magra
Embutidos (en todas sus variedades)
Huevo
Jamón cocido (jamón York)
Jamón crudo (ibérico o serrano)
Langosta de mar
Mariscos de mar (gambas)
Merluza
Pollo desgrasado (sin piel)
Salmón rosado
Sardina
Trucha

Productos lácteos y derivados

Leche (en todas sus variedades)
Nata (en todas sus variedades)
Postres lácteos (en todas sus variedades)
Queso crema (en todas sus variedades)
Quesos duros (en todas sus variedades)
Quesos fundidos (en todas sus variedades)
Quesos magros (en todas sus variedades)
Queso Cottage
Queso Port Salut
Quesos semiduros (en todas sus variedades)
Requesón
Ricotta magra
Yogur desnatado
Yogur desnatado con cereales
Yogur desnatado con frutas

Aceites vegetales comestibles

Aceite de oliva (todas sus variedades)
Aceite de girasol
Aceite de maíz
Aceite de uva
Aceite de coco

Condimentos naturales

Aceto balsámico
Ajo y perejil (provenzal)
Albahaca
Comino
Hierbas naturales (variedades para la cocina)
Jugo de limón
Mostaza
Nuez moscada
Orégano
Pesto (en todas sus variedades)
Pimentón (Páprika)
Pimienta blanca
Pimienta negra
Sal baja en sodio
Salsa de soja (soya)
Salsas naturales (no fritas)
Vinagre blanco
Vinagre de manzana
Vinagre de vino

Dulces

Azúcar blanco
Azúcar rubio
Azúcar moreno
Azúcar glas (impalpable)
Cacao
Canela molida
Canela en rama
Chocolate de taza
Chocolate amargo
Chocolate semi amargo
Chocolate con azúcar y leche
Edulcorante
Miel
Esencia de vainilla
Vainilla en vaina

Bebidas

Agua mineral
Agua natural
Batido de cacao con leche desnatada

Batidos de frutas con agua
Batidos de frutas con leche desnatada
Bebidas alcohólicas (todas)
Bebidas carbonatadas (todas)
Bebidas saborizadas (con y sin gas)
Brandy
Café negro molido
Café descafeinado
Cava (o Champagne)
Cerveza con alcohol (en todas sus variedades)
Cerveza sin alcohol
Infusiones de hierbas (menta, Boldo, manzanilla, tilo)
Jerez
Jugo de naranja
Jugo natural de frutas
Limonada (zumo de limón con agua y azúcar)
Malta
Malta torrada
Marsala
Oporto
Ron (Rhum)
Té blanco
Té negro
Té rojo
Té verde
Tequila
Vino blanco
Vino dulce
Vino espumante
Vino tinto
Vodka
Whisky

Referencias Bibliográficas

- Brewer, Sarah, **Cuida tu alimentación**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Briffa, John, **Alimentación para la salud**, Editorial Planeta, Bs. As., Argentina, 1999.
- Conran, Conran y Hopkinson, **Enciclopedia culinaria**, Art Blume, Barcelona, España, 1998.
- Gayler, Paul, **El libro de la cocina vegetariana**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Kreitzman, Sue, **La cocina sin grasas**, Ediciones B Argentina, 1998.
- Orzola, Mariano, **40 alimentos medicinales para una salud de acero**, OrzolaPress, Amazon Kindle, 2013.
- Polunin, Miriam, **Alimentos sanos**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Reader's Digest, **Alimentos que curan Alimentos que dañan**, Reader's Digest México, 1997.
- Scott-Moncrieff, Christina, **El libro de las vitaminas**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Ursell, Amanda, **Guía completa de los alimentos saludables**, Ed. El Ateneo, Buenos Aires, Argentina, 2001.
- Walji, Hasnain, **Vitaminas, minerales y suplementos dietéticos**, Ed. Edaf, Madrid, España, 2001.
- Wills, Judith, **Alimentos que consumimos**, Editorial La Isla, Buenos Aires, Argentina, 2000.

Sobre el autor

Mariano Orzola comenzó su interés por los temas de nutrición y ejercicio a la edad de 14 años. Cuenta con más de 25 años de trabajo periodístico sobre bienestar y vida sana. Fue el creador en 1998 del sitio web Fitness Total (España y América Latina). Luego creó los canales Fitness y En Forma para el portal de contenidos StarMedia. Fue proveedor de contenidos del canal Vida y Cada Mujer de L'Oréal para StarMedia. En el año 2003 produjo el suplemento Bienestar Total para el periódico latino La Voz del Interior. Fue el proveedor de contenido para la sección Personal Trainer de la revista Buena Salud (América Latina) durante dos años.

Trabajó como periodista independiente para diversos medios gráficos, incluyendo la prestigiosa revista femenina Cosmopolitan. Ha publicado miles de artículos desde 1998 a la actualidad. Fue el creador del mítico blog "Estás gorda porque tú quieres" (edición española) que recibió más de 300.000 visitantes únicos. Ha escrito los revolucionarios libros "*Esencial para verte y sentirte bien*" (más de 20.000 descargas desde 2009), "*Un abdomen plano para toda la vida - El método X ABS*" (2013 – Editorial Planeta), "*Cinco leyes infalibles para relaciones extraordinarias*" (2013) y "*Lo que debes saber sobre los Alimentos para estar saludable y delgado*" (2014). Su interés por la gastronomía lo llevó a convertirse en un buscador de recetas prácticas, aquellas que pertenecen a la "cocina casera", y difundirlas para que todos puedan preparar y disfrutar.

Actualmente se desempeña como escritor y editor de libros en formato digital sobre bienestar, dietas, cocina, plenitud y felicidad desde una perspectiva más holística y práctica, a través de OrzolaPress, la agencia editorial que él mismo fundó.

DESCUBRE A MARIANO ORZOLA EN:
TWITTER: Http://www.twitter.com/MarianoOrzola
TIENDAS AMAZON: AMAZON.es / AMAZON.com
YOUTUBE: Https://www.youtube.com/user/msorzola

OrzolaPress

Por una vida feliz.

Table of Contents

twitter.com/MarianoOrzola
Sobre el Wok. 5
Salteado rápido de zucchinis y champiñones. 6
Tofu con brócoli al wok. 7
Salteado de vegetales con jengibre. 8
Mix de vegetales con sabor de mar. 9
Salteado agridulce de tofu con vegetales. 10
Salteado de vegetales al curry. 11
Salteado exprés de vegetales. 13
Salteado de tofu con champiñones. 14
Salteado de vegetales con salmón y quínoa. 15
Salteado de shiitakes con lechuga. 16
Salteado intenso de vegetales con tofu. 17
Vegetales al wok del oriente. 18
Salteado de langostinos con pepinos. 19
Salteado de camarones con pimientos. 20
Salteado de vieiras con espárragos. 21
Salteado agridulce de langostinos con ananá. 22
Salteado de vieiras con castañas de cajú. 23
Salteado de camarones con vegetales. 24
Salteado de vieiras al ajillo. 25
Salteado de camarones al ajillo. 26
Salteado de camarones con tequila. 27
Salteado de langostinos con miel y jengibre. 28
Salteado de vieiras con salsa de puerros. 29
Salteado agridulce de langostinos con judías verdes y pasas. 30
Salteado de pollo con ananá. 31
Salteado de pollo con espárragos y pimientos. 32
Pollo al curry “estilo tai”. 33
Salteado de pollo con hongos shiitake. 34
Pollo clásico al wok con vegetales. 36
Pollo con salsa crema al vino blanco. 37
Salteado típico de pollo con champiñones. 38
Salteado tailandés de pollo con apio. 39
Salteado de pollo y brócoli en salsa de maní 40
Salteado de pollo a la mexicana. 41
Pollo en salsa picante de tomate con crema. 42
Salteado de pollo con lima y coco. 43
Salteado agridulce con cerdo y ananá. 44
Cerdo al wok “estilo indonesio”. 45
Salteado de solomillo con morrones. 47
Salteado de ternera con naranja y jengibre. 48
Salteado agridulce de cerdo con mango. 49
Salteado de cerdo con fideos y salsa barbacoa. 50

Salteado de ternera con tomates. 51
Salteado de carne con pimientos verdes. 52
Salteado de cerdo con repollo (col). 53
Salteado agridulce de ternera con ananá. 54
Salteado de cerdo con tofu y tomate. 55
Revuelto rápido de cerdo con huevos. 56
Salteado combinado de arroz con verduras y cerdo. 57
Fritado de arroz con verduras y tofu. 58
Arroz al wok con juliana de vegetales. 59
Salteado clásico de arroz con pollo. 60
Salteado combinado de arroz con vegetales y jengibre. 61
Salteado de arroz con champiñones. 62
Arroz frito aromático. 63
Salteado combinado de arroz, pollo y champiñones. 64
Revuelto de arroz con vegetales y huevo. 65
Arroz frito “estilo hindú”. 66
Salteado de arroz con carne en salsa de ostras. 67
Mujadarrah. 68
Salteado de fideos chinos con pollo. 69
Salteado de fideos chinos con carne. 70
Chop suey de tofu. 71
Chop suey de pollo. 72
Pollo chow mien. 73
Pollo kung pao. 74
Salteado chino de vegetales. 75
Salteado combinado de carne con raíz de loto. 76
Salteado de kimchi con brotes de soja. 77
Salteado chino de carne. 78
Salteado de pimientos, carne y pak choi en salsa de chile. 79
Salteado de cerdo y tofu “estilo chino”. 80
Extra: Claves para darle sabor a tus comidas. 82
Extra: Los métodos de cocción de los alimentos. 84
Clasificación orientativa de los principales alimentos. 90
Referencias Bibliográficas. 97
Sobre el autor. 98